

روحانی ڈائجسٹ

اپریل 2016ء



خواجہ معین الدین چشتی
تعلیمات اور کرامات

اعصابی و جسمانی تھکان
کے لیے نسخے اور دعائیں

بھولنے کی عادت سے نجات
ماسٹر فلنٹیس کے ذریعے

بڑے اثرات یا توہمات
سے نجات کے لیے دعائیں۔

PDFBOOKSFREE.PK

آپ کا بلڈ گروپ کیا ہے....؟

روٹھے ہوئے موسموں کو منانا ہے

تو اپنے شہر کے ماحول

کے مطابق درخت لگائیے۔

A+



B+

A-

B-

AB+

O-

اپنے بلڈ گروپ کے مطابق غذا اور پھل لیجیے
صحت، حسن اور کامیابی پائیے۔



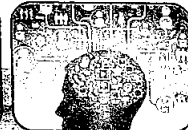
لذائقہ صحفانہ صریح

27

157

61

201



خواجہ معین الدین چشتی
تعلیمات اور کرامات

اعصابی و جسمانی تھکان
کے لیے نئے اور دعائیں

بھولنے کی عادت سے نجات
مانٹر فلٹیس کے ذریعے

برے اثرات یا توہمات
سے نجات کے لیے دعائیں۔

آپ کا بلڈ گروپ کیا ہے....؟

21



A+

B+

A-

B-

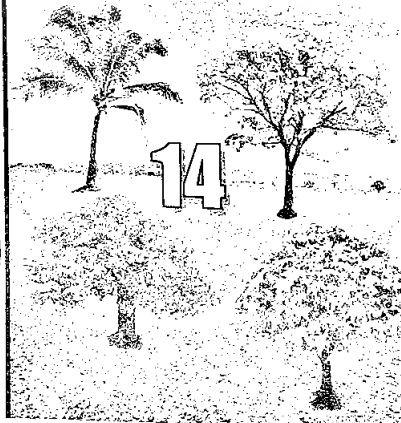
AB+

O-

اپنے بلڈ گروپ کے مطابق غذا اور پھل لیجیے
صحت حسن اور کامیابی پائیے۔



روٹھے ہوئے موسموں کو منانا ہے
تو اپنے شہر کے ماحول
کے مطابق درخت لگائیے۔



جلد: 38 شماره: 5

اپریل 2016ء / رجب 1437ھ

فی شماره: 90 روپے

سالانہ خریداری کی شرح

پاکستان (بذریعہ رجسٹرڈ ڈاک)..... سالانہ 850 روپے

بیرون پاکستان کے لیے..... سالانہ 170 امریکی ڈالر

خط کتابت کا پتہ

1-D, 1/7، ناظم آباد کراچی 74600

پوسٹ بکس 2213

فون نمبر: 021-36685469

فیکس: 021-36606329

ای میل / فیس بک / ویب سائٹ

roohanidigest@yahoo.com

digest.roohani@gmail.com

facebook.com/roohanidigest

www.roohanidigest.net



پڑھ تیرا رب بڑا کریم ہے جس نے علم سکھایا قلم سے

پیشہ ورانہ تعلیمات، روایتی و سائنسی علوم اور نظریہ رنگ و نور کا تئیں

ماہنامہ
رومانی ڈائجسٹ

ممبر: آل پاکستان نیوز جیپرس سوسائٹی

سرپرست اعلیٰ

آلہ الحیۃ و القیامہ

چیف ایڈیٹر

خواجہ شمس الدین عظیمی

منیجنگ ایڈیٹر

ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی

پی ایچ ڈی۔ کراچی یونیورسٹی

اعزازی معاون

سمیل احمد

اشرف باجی کے ٹوٹے۔ روزمرہ
زندگی میں کام آنے والے ٹوٹے۔
159..... ❖❖❖

غذائی گرائیڈر..... دانت
جسم انسانی کے اسرار.....
163..... ❖❖❖

یہ ہے پاکستان...
(تھر کا سحر اکی علاحدہ)
173..... ❖❖❖

ملتان کی ایک اور پہچان
اُستاد محمد عالم... کاشی گری کے فن کار
ردا جبار..... 143

بچوں کا روحانی ڈائجسٹ۔
عظیم سائنسدان، المیرونی
قرآنی انسائیکلو پیڈیا
روحانی سوال جواب
کیفیات مراقبہ
محفل مراقبہ
167.....
177.....
179.....
181.....
196.....
199.....

ڈاکٹر وقار یوسف عطی کا
دورہ آندرون سندھ
187..... ❖❖❖

روحانی ڈاک۔
آپ کے مسائل کا حل.....
ڈاکٹر وقار یوسف عطی..... 209

پتھر اور انسانی زندگی... کیا پتھر
انسانی زندگی پر اثر انداز ہو سکتے ہیں؟
(خواجہ شمس الدین عظیمی)..... 133

صحت و صفائی کی چھوٹی باتیں۔
راشدہ عفت میموریل ہسپتال کین۔
135..... ❖❖❖

اسارٹ بننا مشکل نہیں۔
ایسی غذا میں جو اسارٹ بنائیں۔
سارہ اسد..... 139

ہارٹ ایک سے بچنے کے لیے
روزانہ ایک سیب.....
ردا جبار..... 143

سرطان اور جوڑوں کے امراض کی دُھال۔
ہلدی
طوبی دانش..... 147

زعفران..... بصارت اور
حافظی کی کمزوری میں مفید ہے۔
محمد اسلم ملک..... 149

نت نئے پکوان.....
دستر خوان کی رونق دو بالا کیجیے۔
(فلک ناز)..... 151

انڈے کا شیپو۔
بالوں کو حسین تر بناتا ہے۔
153..... ❖❖❖

بچوں کے نام کیا رکھے جائیں؟
تعلیمات نبوی ﷺ سے رہنمائی.....
85..... ❖❖❖

تین سوال.....
جن کا جواب اُس کے پاس تھا۔
(یونالستانی)..... 89

جی آیا صاحب.....
ایک نو عمر ملازم کی کہانی۔
(سعادت حسن منٹو)..... 95

پارس... ایک لڑکی کی کہانی
جسے روحانی راہوں پر چلنا تھا۔
(آفرین ارجمند)..... 103

جیتی جاگتی زندگی...
آپ بٹیوں پر مشتمل سلسلہ
111..... ❖❖❖

ملازمت پیشہ خواتین.....
مضبوط قوتِ ارادی کی حامل.....
117..... ❖❖❖

کمر سائیکالوجی...
ہمز رنگ... تجدیدِ کارنگ.....
121..... ❖❖❖

فینگ شوئی...
زندگی میں بہتری لانے کا علم۔
(شاہدہ جمیل)..... 125

نور الہی، نور نبوت.....
زمین پر درخت فطری نظام کا ایک حصہ ہیں۔
(حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی)..... 10

صدائے جرس.....
محبت زندگی ہے، انتقام عقوبت ہے.....
(حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی)..... 12

عقل حیراں ہے، سانس خاموش ہے۔
بابا دیگا کی پیشین گوئیاں.....
40..... ❖❖❖

دنیا کا سب سے عجیب قصبہ.....
جس کے مکانات حیرت انگیز ہیں۔
47..... ❖❖❖

عکس گرہ... انوشاہی اور کامیابی کا فارمولہ۔
تندرستی ہزار نعمت ہے۔
محمد زبیر، وجیہ زبیر..... 61

آفتاب یمن، فتانی الرسول
حضرت اویس قرنیؓ
ڈاکٹر عبدالقدیر خان..... 69

دیوارِ مہربانی، میزبانِ فریق۔
Wall of Kindness.....
جاوید چوہدری..... 75

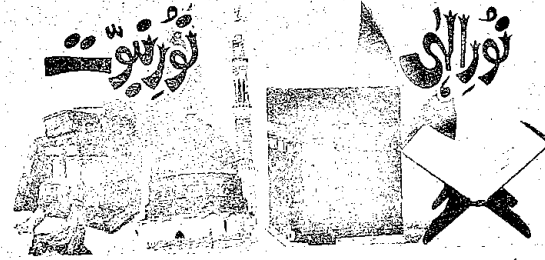
سلطان سکھائے والا.....
اللہ کہیں بھی جاسکتا ہے، بندے کا جانا مشکل ہے۔
اشفاق احمد..... 79



یہ تو مجھے معلوم نہیں کہ میرا نام کب اور کیوں رکھا گیا اللہ یہ بات سمجھ میں آتی ہے کہ دنیا میں کوئی بھی چیز بغیر نام کے نہیں ہے، نام دراصل کسی شے کی شناخت کے لیے ضروری ہے، جس طرح دنیا میں لاکھوں کروڑوں چیزوں کے نام ہیں اور یہ نام ان چیزوں کی شناخت کراتے ہیں اسی طرح میرا نام بھی رکھا گیا۔ لاکھوں کروڑوں سال سے میں اسی نام سے جانا پہچانا جاتا ہوں۔ نام جس طرح انسانوں کی شناخت کے لیے مجبوری ہے اسی طرح پرندوں، چرندوں، درندوں، حشرات الارض اور درختوں کی شناخت کے لیے بھی مجبوری ہے۔ ایک جگہ بادام، انار، مرو، ناشپاتی، جیکو، سنگتہ، ہر کلا، آم اور پٹلی پرے ہوئے ہوں اور الگ الگ نام نہ ہوں تو ہم بادام کو بادام نہیں کہتے۔

یہ حقیقت بھی سامنے ہے کہ جس طرح کبوتر کے انڈے سے کبوتر اور مرغی کے انڈے سے مرغی پیدا ہوتی ہے، بادام کے درخت پر بھی بادام لگتے ہیں۔ ایسا نہیں ہوتا کہ بادام کے درخت سے آم اور آم کے درخت پر امرود لگے ہوں۔ چوپائے اور دوپٹروں پر چلنے والے افراد میں بھی نسلی بقا تسلسل سے قائم ہے۔ دو پاؤں پر چلنے والے آدمی کے بچے دوپٹی پیروں پر چلتے ہیں اور چار پیروں پر چلنے والے چنے چار پیروں پر چلتے ہیں۔

میری کہانی کا آغاز یہ ہے کہ میں جنگل میں بے شمار درختوں کے ساتھ پیدا ہوا اور جوان ہوا۔ جوان ہونے کے بعد میری نسل شروع ہوئی۔ آدمی کی نسل تو ایک ایک کر کے پھیلتی ہے۔ مگر میری نسل کے سچ ایک وقت میں ہزاروں کی تعداد میں ہوتے ہیں۔ آدمی کے اندر ریزہ کی ہڈی دراصل ایک تاج ہے جس پر آدمی کا سر اپنا قائم ہے اور درخت میں بھی ریزہ کی ہڈی درخت کا تاج بن جاتی ہے۔ جوانی میں جب تیار ہوا تو سینکڑوں شاخوں پر لاکھوں پتے نکل آئے اور میری شاخوں پر پھل آگئے۔ پھل لگ گئے تو پرندوں کے لئے غذا کا بندوبست ہو گیا۔ نہیں معلوم کہاں کہاں سے پرندے آتے اور میرے دسترخوان پر سے خوب سیر ہو کر کھاتے اور اڑ جاتے ہیں۔ ایک من موہنی چھوٹی چیز یا آدی دھر اُدھر پھدکی، چوں چوں بولی اور شاخ پر بیٹھ گئی۔ اس نے خوب سیر ہو کر میرا پھل ”گو لوی“ سچ سمیت کھایا اور پھر سے اڑ گئی۔ فضا میں میلوں میل اڑتی رہی۔ پھر اسے رفع حاجت کی ضرورت پیش آئی۔ چڑیا کے پیٹ سے میرا ایک سچ زمین پر گر ا تو شرع میں میرے ننھے سے سچ نے Sperm کا کام کیا۔ زمین نے اسے اپنی گود میں سمیٹ لیا۔ زمین کی گود میں شخص اسے چھوٹے سچ میں حرارت و برودت سے میرے اندر ایک نئی زندگی دو گئی اور بالکل اس طرح جس طرح انسانوں میں نسلی سلسلے کا Process ہے۔ جس طرح آدمی ماں کے بطن سے پیدا ہوتا ہے میں نے بھی زمین کی کوکھ سے جنم لیا ہے لیکن فرق یہ تھا کہ



فطری ماحول کی اہمیت و افادیت قرآن و احادیث میں کئی جگہ آئی ہے۔ ترجمہ: ”اور زمین کو ہم نے پھیلا دیا ہے اور اس پر پہاڑ ڈال دیئے، اور اس میں ہم نے ہر چیز ایک معین مقدار سے اگادی ہے۔“ (سورہ حجر۔ آیت 19)

درخت اس فطری نظام کا ایک اہم حصہ ہیں۔ درخت کی موجودگی زمین پر فطری ماحول میں ایک توازن رکھے ہوئے ہے۔ خالق کائنات نے قرآن میں فرمایا ہے۔

ترجمہ: ”وہی تو ہے جس نے آسمان سے پانی برسایا جسے تم پیتے ہو اور اس سے درخت بھی (شاداب ہوتے ہیں) جن میں تم اپنے چار پایوں کو چراتے ہو۔ اسی پانی سے وہ تمھارے لئے کھیتی اور زیتون اور کجور اور انگور اور (اور بیشک درخت) اگاتا ہے اور ہر طرح کے پھل (پیدا کرتا ہے) غور کرنے والوں کے لئے اس میں (قدرت خدا کی بڑی) نشانی ہے۔ اور وہی ہے جس نے آسمانوں اور زمین کو باقاعدہ پیدا کیا۔“ (سورہ نمل: 10-11)

ترجمہ: ”اور وہی تو ہے جو آسمان سے مینہ برساتا ہے۔ پھر ہم ہی اس سے ہر طرح کی روئیدگی اگاتے ہیں پھر اس میں سبز کو نکلیں نکالتے ہیں اور ان کو پتیلوں سے جڑے ہوئے دانے نکالتے ہیں اور کجور کے گھاسے میں سے لکھتے ہوئے گچے اور انگوروں کے باغ اور زیتون اور انار....“ (سورہ انعام: 99)

اللہ کے آخری نبی حضرت محمد ﷺ نے درختوں کو کائنات کی واضح ممانعت کی ہے۔ حتیٰ کہ حالت جنگ میں بھی درخت کاٹنے سے منع کیا گیا ہے۔ احادیث کے مطالعہ سے واضح ہوتا ہے کہ مسلمان فوجوں کو اس بات کی ہدایت تھی کہ وہ عمارتوں، فصول، درختوں، مویشیوں اور چشموں کو بر باد نہ کریں۔ [بیہقی، موطا امام مالک].... احادیث میں درخت لگانے کی ترغیب بھی دی گئی ہے۔ آپ ﷺ کا فرمان ہے کہ کوئی مومن ایسا نہیں ہے جو کوئی درخت لگائے اور اس سے انسان اور پرندے فائدہ اٹھائیں اور اس کا سے ثواب نہ لے۔ [صحیح مسلم]

[مسند احمد]

درخت ماحول کے محافظ

بے قابو ہوتے موسموں کے جن کو ماحول دوست درختوں کی مدد سے قابو میں رکھا جاسکتا ہے۔

گزشتہ صدی کے اواخر سے موسم کے تغیرات ساری دنیا کے لیے ایک سنگین مسئلہ بنتے جا رہے ہیں۔ اب ایسے مقامات جہاں کبھی سخت گرمی پڑا کرتی تھی وہاں برف باری ہو رہی ہے اور جہاں بارشوں کا نام دیکھنا تک نہ تھا وہاں اب دوباہاں کے طوفان آ رہے ہیں۔

2000ء کی آمد سے ہی موسموں نے اپنا رویہ تیزی سے بدلنا شروع کر دیا۔ جون، جولائی میں گرمی، اگست، ستمبر میں بارش، مارچ، اپریل میں بہار اور دسمبر، جنوری میں سردی جیسی لگے بندھے معمولات میں تبدیلیاں رونما ہونے لگیں۔ موسم سرما میں شدید کمی،

اپریل میں بارش اور مئی سے دسمبر تک گرمی اور جنوری فروری میں بہار کی آمد نے ماہرین موسمیات کو حیرت زدہ کر دیا۔ پاکستان کے شہر کراچی نے برسوں بارش روکھی ہوئی تھی، 2006ء شہر میں ایسی بارش برسی کہ

سلاشدر جبل قتل ہو گیا اور اب پھر دس تک دوبارہ روکھی ہوئی ہے۔ دوسری طرف صحراؤں کے دیس اب بھی عجمی اور دینی اور دیگر ریاستوں میں شدید بارش اور قتالہ باری کی خبریں

آئیں۔ انڈونیشیا میں سونامی کی تباہی کے بعد سے وہاں زلزلے ہر سال کا معمول بن گئے ہیں۔ امریکہ کی ریاستوں پر ہر یکین (سمندری بگولوں) نے جیسے راستہ ہی دیکھ لیا۔ عالمی موسمیاتی ادارے نے 1998ء کو تاریخ کا سب سے گرم ترین سال قرار دیا تھا۔ لیکن یہ ریک سال ہر سال بڑھتا گیا، 1998ء کے بعد 1999ء پھر 2000ء سے 2015ء تک ہر سال کو تاریخ کا گرم ترین سال قرار دیا جاتا رہا۔

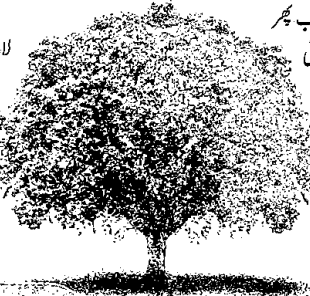
دنیا کا بڑھتا ہوا درجہ حرارت کہہ ارض پر موجود ماحولیاتی نظاموں کو خطرے میں ڈال رہا ہے، بڑھتی ہوئی

ماحول کے تحفظ کے لیے، آلودگی سے نجات کے لیے زیادہ سے زیادہ درخت لگانا ضروری ہیں لیکن....

درخت لگاتے وقت یہ خیال رکھنا ضروری ہے کہ وہ درخت اس علاقے کے ماحول کے موافق ہو۔ ورنہ ناصرف نباتات اور دوسری مخلوقات کو نقصان ہو سکتا ہے بلکہ انسانوں کو بھی دماغی اور صحت کے دیگر مسائل کا سامنا ہو سکتا ہے۔

حدت برادر است گلہ شیر زیر اثر انداز ہوتی ہے جس سے سیلاب اور طغیانی کے خطرات ہیں اور پھر پانی کی خشک سالی کو دعوت دیتی ہے۔ یہ وہ مظاہر ہیں جس سے زمین پر موجود ہر قسم کی حیات خطرے میں پڑ سکتی ہے۔

اس تمام صورت حال میں بہتری لانے کے لیے دنیا بھر کے سائنسدان دن و رات محنت کر رہے ہیں اور آئے دن ان کے تجربات اور تجاویز سامنے آتی رہتی ہیں۔ لیکن ہم یہاں کسی سائنسی تجربے یا اعداد و شمار پر بات نہیں



جیسے آدمی کے بچے کو اس کی ماں سردی گرمی سے بچاؤ کیلئے کپڑے پہناتی ہے میرے پاس نہیں تھے۔ بھوک پیاس رفع کرنے کیلئے زمین کے سینے میں دودھ نہیں تھا۔ مجھے بھوک پیاس کا تقاضا پورا کرنے اور سردی گرمی سے حفاظت کے لیے خود ہی انتظام کرنا تھا۔ میں نے یہ بات جان لی تھی کہ درخت کی ماں صرف بچ پیدا کرنے تک ماں ہوتی ہے۔ پیدائش کے مراحل سے گزر کر درخت کو خود اپنے ایک بیج پر کھڑا ہونا پڑتا ہے۔

میں نے مردانہ وار نہیں درختانہ وار بارش، آندھی، طوفان کا مقابلہ کیا اور ایک درخت بن گیا۔ جس کے نیچے ایک دودس میں نہیں پچاس آدمی دھوپ کی تہاڑت سے بچنے کے لیے میرے سامنے میں ٹھہرتے تھے، بیٹھے تھے اور آرام کرتے تھے۔ کبھی تو ایسا بھی ہوا ہے کہ میری پھتری کے نیچے براہیں آکر ٹھہریں.... دودھ کے روپ میں بھی اور عجیب اتفاق ہے کہ کبھی دہلیں کے روپ میں۔ میں خوش تھا کہ میں اس لیے افضل ہوں کہ میں انسانوں کو سایہ فراہم کر جاؤں۔ کوئی درخت کسی آدمی کے سامنے میں نہیں رہتا۔

میں نے ابھی جوانی کی پوری بہاریں بھی نہ دیکھی تھیں کہ ایک مکروہ شکل آدمی آیا اور بغیر کسی قصور کے پے در پے کلبازی کے وارے کیے میں بہت چچھا بہت شور مچایا۔ میں نے کہا: ”اے میرے دوست آدمی! میں نے آنکھوں اور طوفانوں کا مقابلہ کر کے خود کو اس قابل بنایا ہے کہ تُو اور تیری اولاد، میرے سامنے میں رہے اور تو میرے خون، (جسے تو پانی کے برابر بھی نہیں سمجھتا) سے بنے پھل کھائے اور ان کے رس سے اپنی توانائی میں اضافہ کرے۔“ لیکن اس ظالم آدمی نے میری کسی التجا پر کان نہیں دھرا، میری کوئی بات نہیں سنی۔ وہ میرے وجود کو تیز دھار کلبازی سے زخمی کر تا رہا۔ یہاں تک کہ میں رو تا بیکتا زمین پر گر گیا۔ آدم زاد نے اس پر بھی ہنس نہیں کیا میری بڑی بڑی شاخوں کو جو میرے جسم میں بیڑیوں کے قائم مقام تھیں اس بے رحم آدمی نے الگ الگ کر کے چولہے میں جھونک دیا اور مجھے خاکستر کر دیا۔



میں ایک درخت ہوں۔ میرا مسکن جنگل ہے۔ جہاں درندے بھی رہتے ہیں۔ میں نے نہیں دیکھا کہ ایک شیر نے دوسرے شیر کو چھڑا کھایا ہو، کسی ہاتھی نے دوسرے ہاتھی کو قتل کر دیا ہو۔ یہ بدنامی آدم زاد کے ہی حصے میں آئی ہے کہ وہ اپنے بھائی آدم زاد کو قتل کر دیتا ہے۔ جب آدم زاد خود اپنا قاتل بن گیا تو اس سے شکوہ شکایت کوئی کیا کرے۔ اور کیوں کرے....؟

میرا کام خدمت ہے، محبت ہے، میرے بچے درخت اس وصف کو قائم رکھیں گے۔ اے اشرف المخلوقات آدمی! یاد رکھا! محبت زندگی ہے، انتقام عقوبت ہے۔ ظلم ہلاکت ہے، حلم عافیت ہے، قتل پاپ اور بزدلی ہے۔ سر تسلیم خم کرنا عبادت ہے۔ ایثار و عاجزی عظمت ہے۔ اللہ کی مخلوق سے محبت کرنا رحمت ہے۔ اور قانون قدرت سے انحراف بغاوت ہے۔

فقط آدمیوں کا جال ٹار دوست ایک درخت

KNOW ABOUT BIO POLLUTION

نہایت اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ لیکن یہ بات ہمارے بعض قارئین کے لیے شاید ایک خبر ہو کہ کئی خطوں میں بعض درخت انسانی صحت پر منفی اثرات بھی مرتب کرتے ہیں اور ہمارے ماحول کو آلودہ کرنے کا باعث بھی بنتے ہیں۔

سائنسدانوں نے اس حیاتیاتی آلودگی (Bio Pollution) کا نام دیا ہے جس سے انسانی جسمانی نظام میں کئی طرح کی خرابیاں پیدا ہو رہی ہیں۔ ماحول مخالف یہ پودے جانوروں اور خورد و پختی جانداروں کو دنیا کے ایک حصہ سے دوسرے حصہ میں پھیلانے کا باعث بھی بن رہے ہیں جس سے دنیا کے حیاتیاتی تنوع کو کسی اور شے کی نسبت سے زیادہ خطرناک قرار دیا گیا ہے۔

سائنس ماہرین کے مطابق یہ وہ پودے ہیں جو کسی ایک خطے سے دوسرے خطے میں لے جا کر لگائے جاتے ہیں، ماہرین کے مطابق مختلف پودوں پر مختلف آب و ہوا کے مختلف اثرات پڑتے ہیں یعنی جس پودے کو امریکا کی زمین اور آب و ہوا موافق ہو ضروری نہیں کہ وہ کسی دوسرے ملک میں بھی مفید ہو۔ درخت کا پورے خطے کی تبدیلی سے کراس ری ایکشن ہو سکتا ہے۔ اس کی واضح مثال امریکی کپاس ہے۔

1998ء میں پاکستان میں امریکن روئی کی فصل کو بغیر کسی تجربہ کے کاشت کیا گیا جس کی وجہ سے زرعی کیڑے کی قوت مدافعت میں اضافہ ہونے لگا اور اس سال پاکستان کو کپاس کی پیداوار میں ریکارڈ مالی نقصان پہنچا۔ پاکستان میں اس کیڑے کے پھیلنے کا سبب 1960ء کی دہائی میں امریکا سے درآمد کی گئی روئی کی ایک قسم ڈیلٹا پائن Deltapine بتائی گئی جو اس فصل

صورت حال کے مجموعی طور پر ہم خود ذمہ دار ہیں۔ ہم اپنی قیمتی متاع اپنے دوست اور خدمت گار درختوں کا ہتھیار کر رہے ہیں۔ اس طرح ہم اپنے پاؤں پر خود کھڑے مار رہے ہیں۔

عالمی معیار کے مطابق کسی بھی شہر کے پچیس فیصد رقبے پر درخت ہونے چاہئیں، اس کے برعکس پاکستان کے سب سے بڑے شہر کراچی میں درختوں کی تعداد نہ ہونے کے برابر ہے۔ کراچی سے بارش نے منہ موڑ لیا کیونکہ بادلوں سے درختوں کا ایک خفیہ نانا ہے۔

پاکستان کے خلائی اور فضائی تحقیق کے کمیشن سپارکو کی ایک رپورٹ کے مطابق کراچی میں فضائی آلودگی کی شرح انتہائی تشویشناک ہو چکی ہے۔ دھوئیں کے باعث سینے، ناک اور حلق سے متعلق بیماریوں میں چند برسوں کے دوران ساٹھ فیصد تک اضافہ ہوا ہے۔ سپارکو کی رپورٹ میں ایم نے جناح روڈ اور جت سینٹر کے درمیانی اور صدر تاجری ویڈر ٹاور تک علاقے کو سب سے زیادہ آلودہ قرار دیا گیا ہے۔

اگر ہر شخص یہ عہد کرے کہ اس نے کم از کم سال میں ایک درخت لگاتا ہے پھر اس کی دیکھ بھال کر کے اسے پروان چڑھاتا ہے تو سالانہ کروڑوں درختوں کا اضافہ ہو سکتا ہے۔ مگر ہم درخت کاٹ رہے ہیں اور کوئی نادرخت نہیں لگا رہے۔

ماحول موافق شجرکاری:

ایک مسئلہ یہ بھی ہے کہ اکثر شجرکاری علاقے کے ماحول کو پیش نظر رکھ کر نہیں ہو رہی۔ کئی جگہ جو درخت لگائے جا رہے ہیں وہ ماحول دوست نہیں بلکہ ماحول مخالف ہیں۔

ماحول مخالف درخت....؟

درخت اور پودے ماحول کو خوشگوار بنانے میں

ہوتی ہیں۔

آج یہ عالم ہے کہ ہمارے ہاں درختوں کو بڑی تیزی سے تلف اور ختم کیا جا چکا ہے۔ اتنے پودے لگائے نہیں جاتے، جتنے کاٹ دیے جاتے ہیں۔

کسی زمانے میں پاکستان کے پہاڑی علاقوں ہاں درختوں کا بہت بڑا ذخیرہ موجود تھا مگر اب وہ آہر آہستہ کم ہو رہا ہے۔ کبھی مری کی پہاڑیاں درختوں سے اٹی ہوئی تھیں، مگر اب اکثر چوئیاں درختوں سے غلا نظر آتی ہیں۔ درختوں کے بے شمار فوائد کے باوجود مجموعی لحاظ سے درخت کم ہوتے جا رہے ہیں، یہی وجہ ہے دنیا بھر میں آب و ہوا کا توازن بگڑتا جا رہا ہے۔ ایسے خطے جہاں درختوں کی بے تحاشا کمی ہوتی ہے وہاں بارشوں کا نظام بری طرح متاثر ہوتا ہے، درختوں کی کمی فضائی آلودگی میں بے پناہ اضافہ کرتی ہے، اس کی ایک بڑی وجہ یہ ہے درخت فضا میں موجود کاربن ڈائی آکسائیڈ کو جذب کر لیتے ہیں۔ اگر درخت بہت کم ہو جائیں گے تو ظاہر ہے کہ فضا میں کاربن ڈائی آکسائیڈ کی افراط ہو جائے گی جو انسانی صحت کے لیے بے حد خطرناک ہے، اس کے نتیجے میں گلوبل وارمنگ لازمی ہے۔ مختلف ذمئی خصلوں کی آب و ہوا بھی تبدیل ہو کر رہ جائے گی۔ موسم بالکل بدل جائے گا۔

پاکستان میں درختوں کی بے تحاشا کٹائی سے ملک کے موسم بھی تبدیل ہو گئے ہیں کبھی جولائی اور دسمبر میں بارشیں ہوا کرتی تھیں اور جھریاں گنتی تھیں مگر اب صورتحال تبدیل ہو گئی ہے۔ بارشیں بے موسم ہوتی جا رہی ہیں اور بعض اوقات طویل خشک سالی کا سامنا کرنا پڑ رہا ہے۔ بارشیں نہ ہونے کی وجہ سے زیر زمین پینے کے لیے استعمال ہونے والے پانی کی سطح مزید نیچے گرتی جا رہی ہے۔ یہ واضح ہے کہ اس

کرنا چاہتے اور نہ ہی کسی سرکاری حکمت عملی پر بحث کرنا چاہتے ہیں بلکہ ان سب کے بجائے صرف ایک آسان بات پر زور دیں گے اور وہ یہ کہ بچاؤ کی ایک ہی صورت ہے، وہ ہے صرف اور صرف فطرت کے تفصیل کردہ اصولوں کے تحت زندگی بسر کرنا۔

اگرچہ یہ آج کے دور میں اتنا آسان نہیں رہا ہے لیکن کوشش تو کی جاسکتی ہے! جلد یا بدیر ہم حالات کو پھر اپنے حق میں کر سکتے ہیں۔ اور یہ اس وقت ممکن ہے جب ہم اپنے ارد گرد درخت لگائیں گے، اگر آپ کے پاس جگہ نہیں ہے تو پودوں سے بھی کام چلا سکتے ہیں۔ زیادہ سے زیادہ درخت لگانے سے ہم موسم کے بے قابو ہوتے جن کو خاصی حد تک قابو میں لاسکتے ہیں۔

درخت، انسان کے دوست

درخت انسان کے دوست و خدمت گزار ہیں، ماحول کے محافظ ہیں اور زمین پر حیات کے بنیادی ستون ہیں۔ جنگلات اور درختوں کی اپنی ایک الگ حیثیت اور تنوع ہے۔ یہ Biodiversity کا مرکزی نقطہ ہیں۔ ان درختوں میں پرندے اور جنگلی حیات پنپتی ہے جو اس قدرتی نظام کو چلانے کے لیے انتہائی ضروری ہیں۔ یہ ایک ماحولیاتی چین (Eco chain) ہے جس میں فطرت نے ہم سب کو بانڈھ رکھا ہے۔ درخت جہاں ہمیں انواع و اقسام کے پھل اور پھول فراہم کرتے ہیں وہیں انسانی زندگی کو قائم رکھنے کے لیے اہم عنصر آکسیجن بھی مہیا کرتے ہیں۔ درختوں اور پودوں کے جڑوں، تنوں، جڑوں، پھل اور پھولوں میں قدرت نے بڑی ہوشیاری ہے۔ بے شمار بیماریوں کے علاج میں انہیں استعمال کیا جاتا ہے۔ درختوں کی کثرت آب و ہوا کو بدلنے کی صلاحیت رکھتی ہے۔ جہاں بہت زیادہ درخت اور جنگلات ہوں وہاں بارشیں بھی کثرت سے

WHAT IS BIO INVASION.....?

اب ہوری ہے۔ 1992ء میں متعقدہ سی بی ڈی (C.B.D) کی اترجھ سٹ کے کنونشن میں دستخط کرنے والے 161 ممالک نے یہ مطالبہ کیا تھا کہ ایسے بدیسی پودے جن سے ایکوسسٹم اور مقامی انواع کو خطرہ ہو ان کی درآمد کو کنٹرول کیا جائے۔ 1996ء میں مونتریل میں ہونے والے ورلڈ کانگریس کے اجلاس میں بھی اس مسئلہ کو اجاگر کیا گیا۔ دو سال بعد کیل فورنیا میں آئی پو ای این سے ایک عالمی اقدام شروع کیا۔ مفید اور نقصان دہ دنیائیات:

پاکستان میں اگرچہ حملہ آور پودوں اور جانوروں پر کافی معلومات میسر نہیں پھر بھی تخمینہ بدیسی پودوں کی 700 انواع موجود ہیں۔ جن میں سے اکثر آزادری سے قبل لائے گئے۔ ان میں سے بہت سی اقسام ہمارے ماحول سے مطابقت اختیار کر کے ہمارے لیے فائدہ مند ثابت ہوئی ہیں۔ مثلاً امریکہ اور میکسیکو سے گیہوں کی اور فلپائن سے چاولوں کی نو دریافت شدہ اقسام کو بے حد مفید پایا گیا۔ پھلوں میں انگور کی 14 نئی اقسام امریکہ اور یورپ سے لاکر سوات کے علاقے میں متعارف کرائی گئیں۔ سیب کی کئی اقسام بلوچستان اور شمالی علاقہ جات میں لگائی گئیں جن میں امریکی گولڈن قسم کو بڑی کامیابی حاصل ہوئی۔ لیکن بہت سی مثالیں اس کے برعکس بھی ہیں۔ بعض انواع ایسی بھی تھیں جنہوں نے مقامی پودوں کو نقصان پہنچایا۔ بعض حملہ آور انواع کی ماحولیات پر زہر سے پتچیں اور پھر انہوں نے مقامی ماحولیاتی نظام سے مطابقت اختیار کر کے مقامی انواع کی جگہ لینا شروع کر دی۔

آپ کو شاید یہ جان کر حیرت ہو کہ کیکر بھی مقامی

اپنے آپ کو خود بخود نہیں بڑھا سکتے جبکہ نباتات میں افزائش نسل کی بھرپور صلاحیت ہوتی ہے وہ اپنی مقدار جلد بڑھا کر ماحولیات پر کلی طور پر اثر انداز ہو سکتے ہیں۔ پوری دنیا بے واقعات سے بھری پڑی ہے کہ بظاہر معصوم نظر آنے والی انواع Species کو کسی نئے یا اجنبی خطہ میں منتقل کرنے پر وہ وہاں غارت گر حملہ آور بن گئیں۔ مثال کے طور پر آسٹریلیا کا درخت Mela Leuca جو اپنی بے انتہا نمو کی وجہ سے زیر زمین پانی کی سطح کو کم کرنے میں مدد دیتا ہے، 1906ء میں اس درخت کو فلوریڈا منتقل کیا گیا تاکہ وہاں زیر زمین پانی کی سطح کو کم کیا جائے۔ لیکن امریکہ میں یہ درخت ایک طرز کا نباتاتی حملہ آور (Bio Invader) ثابت ہوا اس نے مقامی پودوں کی کئی اقسام میں گھس کر پانچ لاکھ ایکڑ رقبہ کو سخت مصیبت میں مبتلا کر دیا۔

ایسے تمام پودوں کو حملہ آور اجنبی انواع Invasive Alien Species میں شمار کیا جاتا ہے۔ حملہ آور بدیسی پودے یا اجنبی انواع سے مراد نباتات کا وہ گروہ ہے جو اپنے فطری مسکن سے باہر کے علاقوں میں متعارف کروایا گیا۔ ایسے کئی پودے جب کسی نئے خطہ زمین میں لگائے جاتے ہیں تو اپنی موت آپ مر جاتے ہیں یعنی وہ خطہ انہیں قبول نہیں کرتا اور وہ اجنبی ماحول میں اپنا وجود برقرار نہیں رکھ پاتے۔ اجنبی پودوں کے لیے نئے خطوں میں جانے سے ایک صورت یہ ہوتی ہے کہ وہ اس خطے کے درختوں، پودوں اور ماحول کو نقصان پہنچا کر کئی حیوانات حتیٰ کہ انسانوں کی صحت کے لیے شدید خطرہ بن سکتے ہیں۔

نباتی حملہ کا مسئلہ 1950ء میں ہی سائنسدانوں نے محسوس کر لیا تھا لیکن اس کے بارے میں زیادہ آگہی

Himalayan Balsam کے ساتھ بھی پیش آئی۔

ہمارے ملک میں متعدد جگہوں پر ایسے درخت جانچا نظر آتے ہیں جنہیں ماحول اور نوع انسانی پر پڑنے والے اثرات کو بلا سوچے سمجھے یہاں لگا دیا گیا ہے۔

ماہرین نباتات یہ دلچسپ اور حیرت انگیز انکشاف کرتے ہیں کہ اگرچہ پودوں کے دماغ اور اعصابی خیالات نہیں ہوتے لیکن بعض اقسام کے پودے اپنی حدود ملکیت میں کسی کی دخل اندازی برداشت نہیں کرتے یعنی اس سلسلے میں باقاعدہ خود غرض ہوتے ہیں۔ اس ضمن میں ہونے والی مزید تحقیقات سے انکشاف ہوا ہے کہ جن پودوں اور دوسرے نباتات کو ہم بالکل دیدہ بے نور اور وجود بے عقل سمجھتے ہیں وہ دراصل ایسے نہیں ہیں بلکہ ان میں اپنے لیے اچھے برے کی واضح تیز کرنے کی صلاحیت ہمارے اندازوں سے بڑھ کر پائی گئی ہے۔

جب غیر ملکی پودے کسی اور جگہ کاشت کیے جاتے ہیں تو اکثر ناموافق آب و ہوا اور آپس کے مزاج میں مماثلت نہ ہونے کے سبب تصادم کا شکار ہو جاتے ہیں۔ حیاتیاتی یلغار، حیاتیاتی آلودگی:

غیر ملکی پودوں کے ری ایکشن کا ایک سبب غیر موافق زمینی سطح بھی ہوتی ہے۔ اسی صورت حال کے پیش نظر جب پودوں، حیوانات اور دیگر خورد بینی جانداروں کی انواع کو جغرافیائی حدود سے باہر کسی علاقے میں منتقل کیا جاتا ہے تو نباتات کے قدرتی طریقہ کار میں خلل واقع ہو جاتا ہے۔

سائنسدانوں نے اس حیاتیاتی یلغار Bio Invasion یا حیاتیاتی آلودگی کو Bio Pollution کا نام دیا ہے۔ سائنسدانوں کے مطابق حیاتیاتی آلودگی کی کمیائی آلودگی سے زیادہ خطرناک ہوتی ہے کیونکہ کمیائی اجزاء



جاپانی ہفت بند، وسط ایشیائی پیرو اور ہمالیہ کا ہلسم یہ وہ پودے ہیں جن کو لگانے اور درآمد کرنے پر برطانیہ میں پابندی لگ چکی ہے۔

کی کاشت میں استعمال کی گئی تھی۔ کسی غیر ملکی پودے یا کیرے سے سالہا سال تک ہونے والے مالی نقصان کی یہ ایک واضح مثال ہے۔

آج سے ڈیڑھ سو سال قبل کچھ انگریز جاپان گئے تو وہاں سے "ہفت بند" Japanese Knotweed نامی ایک پودا ساتھ لے آئے کیونکہ وہ انہیں خوبصورت لگتا تھا۔ انہیں اندازہ نہ تھا کہ وہ کس بلا کو اپنے وطن لے آئے ہیں۔ بانس جیسی شاخوں اور کریم رنگ پھولوں سے جاپانی ہفت بند واقعی دل کو بھرتا ہے۔ تاہم اب اسے برطانیہ کے سب سے خطرناک حملہ آور پودے کا لقب حاصل ہو چکا ہے۔ برطانیہ لانے والوں نے جاپانی ہفت بند کو اپنے باغات میں لگایا۔ جب وہ ان کے پودے چٹ کرنے لگے تو انہوں نے اٹھا کر باہر پھینک دیا۔ وہ پودے باہر آگ گئے اور پھر پورے انگلینڈ میں پھیلنے چلے گئے۔ جاپان سے برطانیہ لاکر لگائے گئے اس پودے نے برطانیہ کی آب و ہوا کے موافق کئی پودوں کو شدید نقصان پہنچایا۔ برطانیہ میں بھی صورت حال نقصان (وسط ایشیاء) سے لائے پیرو Giant Hogweed اور ہمالیہ سے لائے ہلسم

تپش، خشکی اور تیز ہواؤں کی بدولت ان درختوں میں آگ لگ جانے کا زبردست خطرہ موجود رہتا ہے۔ پوکٹس زیر زمین پانی کی بڑی مقدار کو کھینچ کر آبی بخارات کی شکل میں فضا میں پھیلا دیتا ہے۔ سفیدہ اور چائنا پاپلر کے درخت چوبیس گھنٹوں میں 4½ گیلن (17 لیٹر) پانی زمین سے جذب کر کے فضا میں چھوڑتے ہیں جس سے فضا میں نمی پیدا ہوتی ہے، یہ درخت خشک موسم والے علاقوں کے لیے مفید ہے۔ دوسری جانب یہ کراچی جیسے ساحلی شہر میں نمی Humidity میں اضافے کا باعث بنتا ہے۔

ماہرین کے مطابق سفیدے کے درخت سم و تھور جیسے متاثرہ علاقوں کے لیے مفید ہیں لیکن کراچی جیسے شہروں میں جہاں سمندر کی وجہ سے ہوا میں نمی کا تناسب پہلے ہی زیادہ ہے اور جہاں زیر زمین پانی بھی کم ہو وہاں سفیدے کے درختوں کی بہتات نے نہ صرف زیر زمین پانی کے ذخائر کم کیے، شہری علاقوں میں پانی و سیوریج کی لائنوں کی ٹوڑ پھوڑ میں کردار ادا کیا، بلکہ کراچی میں ہوا میں نمی کے تناسب میں اضافے کا سبب بھی ہے۔

چند سال پہلے کراچی شہر میں درختوں کی ایک نئی قسم متعارف کرا دی گئی جس پر ہارٹیکلچر سوسائٹی پاکستان سمیت مختلف تنظیموں نے اعتراضات کیے مگر کراچی میں شجر کاری مہم پر حکمہ بغاوت نے کسی کی ایک نئی اور ہزاروں کی تعداد میں

ہمارے ماحول میں دخل اندازی کر کے بہت سے مسائل پیدا کر دیئے ہیں۔ پاکستان میں اس کا پھیلاؤ لاہور سے پشاور تک ہے۔ لیکن اس کا منفی ہدف اسلام آباد اور اس کے گرد و نواح کا علاقہ ہے۔ اسلام آباد کو سرسبز بنانے کی غرض سے اس علاقے میں گل قوت لگایا گیا لیکن صرف تیس سال میں یہ اپنے تیز پھیلاؤ کے باعث مقامی انواع کے لیے خطرہ بن گیا۔ مگر گھٹیل پارک میں اس کا پھیلاؤ دیکھا جاسکتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ آزاد جموں و کشمیر تک پھیل چکا ہے۔ پاکستان میڈیکل ریسرچ کونسل کے مطابق اس خط میں اگرچی میں مبتلا ہونے والے 45 فیصد افراد گل قوت سے ہی متاثر ہوتے ہیں۔

سفیدہ کا درخت اور چمگاڈن:



آسٹریلیا کا پوکٹس یا سفیدہ اسی طرح کی ایک حملہ آور پودہ ہے۔ سو سال پہلے لایا جانے والا یہ درخت بڑے پیمانے پر اب بھی ملک بھر میں بڑے شوق سے لگایا جا رہا ہے اور اس چیز کا ادراک نہیں کیا جا رہا ہے کہ یہ فلائنگ فوکس Flying Fox کی نشو و نما کے لیے بے حد کارگر ہے۔ یہ پھل کھانے والے چمگاڈن جن کی بہتات ملکی بغاوت کے لیے بڑا خطرہ بنی جا رہی ہے۔ پوکٹس یا سفیدہ کی گری ہوئی پتیاں کیمیائی اور طبعی طور پر مقامی جڑی بوٹیوں کی نشو و نما کو روکتی ہیں۔ اس کے علاوہ اس میں موجود تیل کی وجہ سے یہ جلد آگ پکڑ لیتا ہے۔ موسم گرما میں سخت

نا قابل نفوذ تہہ بناتے ہوئے مقامی انواع کی رسد بند کر دیتی ہے۔ ماہرین نے خدشہ ظاہر کیا ہے کہ اگر اس کو بلا روک ٹوک بڑھنے دیا جائے تو یہ دریاؤں کے آبی ایک سسٹم کو متاثر کر سکتی ہے جس کا منفی اثر نتیجتاً ماسی گیری کی صنعت پر پڑے گا۔

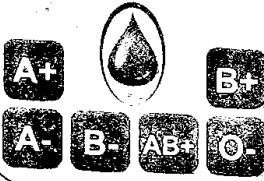
اس طرح کا ایک غیر مقامی پودا واٹر فرن بھی ہے جس کا انگریزی نام Karibaweed ہے۔ اس پودے کا اصل وطن جنوبی امریکا ہے۔ یہ پانی میں پانی جانے والی جھاڑی ہے جس کی لمبائی 30 سینٹی میٹر تک ہوتی ہے۔ اس کے پتے گردہ کی شکل میں ہوتے ہیں پودے کا رنگ سبز اور زیر آب پائے جانے والے پتے کھنٹی رنگ کے ہوتے ہیں۔ یہ کب اور کس ذریعے سے یہاں تک پہنچا اس بارے میں کچھ معلوم نہیں ہے۔ پہلی مرتبہ اسے کینیڈا کے جھیل ٹھٹھ میں دیکھا گیا۔ آب گاہوں اور آب پاشی کے نظام کے ذریعے یہ پورے ضلع ٹھٹھ میں پھیل چکا ہے۔ اس کے پتے پانی کی سطح کو مکمل طور پر ڈھانپ دیتے ہیں اور زیر آب موجود حیات کے لیے آکسیجن کی کمی ہو جاتی ہے۔ یہ پودا بھی اپنے منفی خواص اور جارحانہ پھیلاؤ کے باعث ہمارے فطری ماحولیاتی نظام کے لیے خطرہ بن چکا ہے۔

گل قوت سے الرجی:

ایک اہم مثال گل قوت ہے، اس کا انگریزی نام Paper Mulberry ہے اور اس کا اصل مقام جنوبی مشرقی ایشیا ہے۔ یہ درمیانے سائز کا ہوتا ہے۔ تنا سفیدی مائل سرمئی رنگ کا ہوتا ہے اس پودے کو تقریباً 100 سال پہلے برصغیر میں متعارف کرایا گیا، غائب 1880ء میں سہارن پور کے علاقے میں اسے لگایا گیا لیکن 1924ء تک یہ لاہور تک پھیل گیا۔ اس پھیلاؤ کا ذریعہ مشترک نہریں اور دریا تھے۔ گل قوت نے

درخت یا جھاڑ نہیں ہے، اس کا انگریزی نام Mesquite اور اس کا اصل وطن ویسٹ انڈیز اور میکسیکو ہے۔ یہ بنیادی طور پر ایک امریکی پودا ہے، لیکن اب یہ دنیا کے کئی ملکوں میں اپنی بنیادیں مضبوط کر چکا ہے۔ ریکارڈ کے مطابق 1878ء میں اس کا پتہ پہلے پہل آسٹریلیا سے سندھ منگوا لیا گیا اور بغیر کسی تحقیق کے ملک کے مختلف حصوں میں فضا میں چھڑکاؤ کے ذریعے اس کو اگانے کا تجربہ کیا گیا۔ تھوڑے ہی عرصے بعد یہ خود بہ خود تیزی سے پھیلنے لگا۔ یہ ایک سخت جان پودا ہے جو پانی کے بغیر بھی کافی عرصہ تک زندہ رہ سکتا ہے۔ ماہرین کے مطابق اگر یہ درخت زمین میں وسیع پیمانے پر جڑیں گاڑے تو اس سے جان چھڑانی مشکل ہو جاتی ہے۔ آج یہ صوبہ سندھ میں کئی قسم کے مقامی پودوں پر حملہ آور ہے۔ کیکر کی وجہ سے کئی مقامی پودے نابود ہونے کے قریب ہیں۔ کیکر میں کئی ذرے بے مادے بھی ہیں جو مقامی جڑی بوٹیوں کی نمو کو روکتے ہیں۔ بالخصوص اس کا شکار ہونے والا درخت بول ہے جو زمین کے کٹاؤ کو روکنے میں بہت مفید ہے۔

اسی طرح گل یکاؤنی کا پودا بھی ہے جس کا انگریزی نام Water Hyacinth یا Eichhoenia Grassipis ہے جو آج کل ماہرین ماحولیات اور نباتات کے لیے تشویش کا سبب بن چکا ہے۔ اس پودے کا اصل وطن جنوبی امریکا ہے، لیکن یہ پانچ براعظموں کے پچاس ملکوں میں پھیل چکا ہے، پاکستان بھی ان ممالک میں شامل ہے۔ یہ پودا اپنی تیز نشو و نما اور پھیلاؤ کے باعث مقامی پودوں کے لیے خطرہ بن چکا ہے۔ اس کا یہ پھیلاؤ فطری نظام میں بگاڑ کا سبب بن سکتا ہے۔ پانی کی بے لگاس سندھ اور پنجاب کی آبی حیات پر بڑی تیزی سے حاوی ہو رہی ہے۔ یہ پانی کی سطح پر ایک



آپ کا بلڈ گروپ کیا ہے؟

آپ کا خون آپ کے بارے میں بہت کچھ بتاتا ہے۔ اپنے بلڈ گروپ کے مطابق غذا اور پھل لیجئے۔ صحت، حسن اور کامیابی پائے!.....

بنیادی اور لازمی جزو ہے، خون بنیادی طور پر دو حصوں پر مشتمل ہوتا ہے۔ ایک حصہ مائع liquid اور دوسرا حصہ خلیات یا خون کے ذرات cells and platelets بناتے ہیں۔ مائع حصہ کو پلازما Plasma کہا جاتا ہے جس میں تقریباً 90 فیصد پانی اور 10 فیصد خون کو جمانے والے پروٹین اور دیگر مادے ہوتے ہیں۔ خون میں تین طرح کے خلیات پائے جاتے ہیں۔ سرخ ذرات Red Blood Cells، سفید ذرات White Blood cells اور پلیٹس Platelets۔ ایک اوسط سائز کے انسانی جسم میں تقریباً پانچ لاکھ خون ہوتا ہے۔

خون کے سرخ خلیوں میں ایک خاص قسم کا مادہ ہیموگلوبن ہوتا ہے جو جسم کے مختلف حصوں میں آکسیجن کی ترسیل کا کام کرتا ہے۔ یہ مادہ آئرن Hem اور پروٹین Globin سے مل کر بنتا ہے۔ خون میں ہیموگلوبن کی کمی ہی دراصل Anemia یا خون کی کمی کہلاتی ہے۔ خون میں سفید خلیوں کی کمی مدافعتی نظام کو کمزور کر دیتی ہے اور جسم مختلف اقسام کی بیماریوں میں مبتلا ہو جاتا ہے۔

لیکن ہر انسان کے اندر خون ایک سا نہیں ہوتا۔ انسانی خون کے چار گروپ ہوتے ہیں۔ خون کی درجہ بندی کا یہ نظام اسے ای بوی ABO نظام کہلاتا ہے۔ ایک گروپ اے A اور دوسرا بی B کہلاتا ہے۔ خون کا تیسرا گروپ اے بی AB کہلاتا ہے اور چوتھا گروپ او O گروپ کہلاتا ہے۔ خون کے ان چار گروپس میں سے

آپ کے مشاہدے میں آیا ہو گا کہ کھانے پینے کی کوئی چیز کسی کے لیے بہت فائدہ مند ہوتی ہے۔ یہی چیز کسی دوسرے شخص کے لیے فائدہ مند نہیں ہوتی اور کسی تیسرے شخص کے لیے فائدہ کے بجائے کسی ضعف کا سبب بن جاتی ہے۔ ایک واضح مثال دار چینی (Cinnamon) کی دی جاسکتی ہے۔

امریکہ اور یورپ میں تحقیق کے بعد دار چینی کو کئی امراض خاص طور پر ذیابیطس کے لیے بہت مفید قرار دیا گیا۔ پاکستان میں ذیابیطس میں مبتلا کئی افراد کو دار چینی استعمال کرنے سے فائدہ ہوا اور ان کی شوگر کنٹرول ہو گئی۔ ذیابیطس کے بعض مریضوں کو کنبل پرہیز کے باوجود دار چینی استعمال کرنے سے کوئی فائدہ نہیں ہوا جبکہ چند ایک مریضوں کی شوگر دار چینی لینے کے بعد زیادہ ہو گئی۔ ایسے چند لوگوں میں شوگر بڑھنے میں یقیناً دوسرے اسباب (مثلاً اسٹریس) کا دخل بھی ہو سکتا ہے تاہم دار چینی استعمال کرنے سے انہیں کوئی فائدہ بہر حال نہیں ہوا۔

ایک ہی چیز کا مختلف افراد میں مختلف اثر کیوں ظاہر ہوا.....؟

طبیعیاتی اور آبیرویدک میں انسان کے وجود کو مختلف مزاج پر مشتمل قرار دیا گیا ہے۔ طب یونانی میں چار اخلاط دومی، بلغمی، صفراوی اور سوداوی کا ذکر کیا گیا ہے۔ آبیرویدک میں مزاج کو دیتا، پیتا اور کھاپا کے نام سے بیان کیا گیا ہے۔

خون انسانی جسم کا اہم ترین حصہ اور ہماری حیات کا

امرد، چمیکو، ناشپاتی، جامن، اہلی، الملتاس، بادام، گل مہر، اشوکا، مولسری، چوب، شمشاد اور نیم کے درخت سمیت دیگر درخت شامل ہونے چاہئیں۔

قدرت نے مختلف خطوں کے لیے مختلف نباتاتی انواع تخلیق کی ہیں، ہر ایک کی اپنے خطہ کے حوالے سے کوئی نہ کوئی افادیت ضرور ہے لیکن یہ ضروری نہیں کہ ان کے وہی فوائد دوسرے خطوں میں بھی سامنے آسکیں۔ لہذا کسی دوسرے خطے کی نباتات کو اپنے ہاں متعارف کرانے سے پہلے اس پر تجربات کیے جاتے چاہئیں اور ان کے نقصانات اور فوائد کا تجربہ کیا جاتا چاہیے اگر فوائد کم اور نقصانات زیادہ ہوں تو پھر ان نباتاتی انواع کو اپنے ملک میں اگانے سے گریز کرنا چاہیے۔

اپنے اصول کے مطابق درخت لگا کر ہی ہم روٹھے نموسوں کو ہاں لاسکتے ہیں۔

پاکستان ایک زرعی ملک ہے۔ ہمارے ملک میں گندم، چاول، گنا، کپاس، دال، سبزیوں اور پھلوں کی کئی اقسام پیدا ہوتی ہیں۔ پاکستان کے کئی پھلوں میں قدرت نے جو فائدہ عطا کیا ہے وہ دنیا کے دوسرے خطوں میں پیدا ہونے والے پھلوں میں نہیں ہے۔

پاکستان میں زراعت اور باغبانی کے ماحول کو فصول اور باغات کے لیے زیادہ ہے زیادہ موافق خطے کے لیے دیگر کئی اقدامات کے ساتھ ساتھ ہر علاقے میں ماحول موافق اور ماحول دوست درخت اور پودے لگانے کی ضرورت ہے۔ پاکستان کے کسی بھی علاقے میں یا کسی شہر میں درخت یا پودے لگاتے ہوئے اس علاقے یا شہر کے فطری ماحول کو بھی لازماً پیش نظر رکھا جائے۔

کراچی میں کونوکارپس درخت پولن الرچی اور دمہ کے امراض کا باعث بن رہا ہے۔



کونوکارپس conocarpus کے پودے شہر کی سڑکوں پر لگا دیے۔ کراچی میں لگائے گئے کونوکارپس بھی ماحول دوست ثابت نہ ہو سکے، کونوکارپس کی افادیت صرف اتنی ہے کہ یہ جلد بڑا ہو جاتا ہے اور اسے بہت کم پانی کی ضرورت ہوتی ہے تاہم ماہرین کے مطابق یہ درخت کراچی شہر میں پولن الرچی اور دمہ کے امراض میں اضافے کا باعث بن رہا ہے۔

کراچی یونیورسٹی کے پوائنٹل ڈیپارٹمنٹ اور آغا خان یونیورسٹی ہسپتال (AKUH) کے ڈاکٹر انجم پروین، ڈاکٹر محمد قصیر، میاں سعد الاسلام اور ڈاکٹر آصف امام کی مشترکہ تحقیق کے مطابق کراچی میں موجود پودوں کی 32 بڑی اقسام میں سے 12 اقسام ایسی ہیں جو جلدی امراض، پولن الرچی اور سانس کے مسائل میں اضافہ کر رہی ہیں ان پودوں میں کونو کارپس، جنگلی چلائی، بالنگ کوبی، لون، لان گراس، بروا (جنگلی جوار)، رانی، ٹیکر، اسپنول، پتھو، سفیدہ اور بول شامل ہیں

ماحولیاتی تحقیقوں کے مطابق ملک بھر میں ہر سال کم و بیش 10 کروڑ سے درخت لگائے کی ضرورت ہے جس میں سے صرف کراچی میں ایک کروڑ لگانے چاہئیں۔ کراچی کی آب و ہوا کی مناسبت سے یہاں برگد، بڑ، شیل، مدار، نارل، لیوں، آم، سیب، بیر،



ہر ایک، آگے بھردو قسم کا ہوتا ہے یعنی آراینج مثبت RH+ اور آراینج منفی RH- اس طرح سے یہ کل آٹھ گروپ بن جاتے ہیں اسے بلڈ پولی مارفزم (Blood Poly Morphism) یا خون کا ایک سے زیادہ شکلوں میں ہونا بھی کہتے ہیں۔

کیا خون کے گروپ کا

انسانی شخصیت سے تعلق ہے؟

انسان کی شخصیت پہچاننے کے لیے پہلے نجومیوں سے اور پھر سائیکالوجسٹ سے رجوع کیا جاتا رہا۔ لیکن بدلے وقت کے ساتھ انسان آج کی جدید ذرائع سے اپنی شخصیت کے بارے میں آگہی حاصل کر رہا ہے۔ اب انسان کی جین اور بلڈ گروپ کے ذریعے بھی انسان کی صحت اور عادات کے بارے میں جانا جاسکتا ہے۔

آپ اس بات کو اہمیت دیں یا نہ دیں، لیکن جاپانی معاشرے میں کسی کی شخصیت کو سمجھنے کے لیے خون کے گروپ کو اہمیت دی جاتی ہے۔ شاید یہی وجہ ہے کہ دیگر ممالک کی نسبت تقریباً ہر جاپانی اپنے خون کا گروپ جانتا ہے، بہت سے جاپانی یقین رکھتے ہیں کہ خون کے ہر گروپ کی خاص شخصیت اور طبیکی کشش ہوتی ہے، جاپان میں ملازمت کے انٹرویو، شادی کے لیے رشتہ کی تلاش اور دیگر کئی معاملات میں خون کے گروپ کو اہمیت دی جاتی ہے۔ خون کے مختلف گروپوں کے لحاظ سے شخصیت کی تشریح پر سیکڑوں کتابیں لکھی گئی ہیں جن میں سے کچھ تو بہت سیر بن چکی ہیں۔

کیا خون کے گروپ سے

انسان کی صحت پر اثر پڑتا ہے؟

سائنس ابھی تک یہ معلوم نہیں کر پائی کہ خون کے ہر طرح کے جسمی اختلاف، متوازن ہوتے ہیں یا نہیں۔ دراصل سائنسدان قدرت کے خون کو متوازن

رکھنے کے انداز سے پوری طرح واقفیت نہیں حاصل کر پائے۔ لیکن یہ بات ضرور ہمارے مشاہدے میں ہے کہ خون کے بعض گروپ، دوسرے گروپوں کی نسبت کچھ منفید خصوصیات رکھتے ہیں۔

کیلینورنیا یونیورسٹی میں ڈیپارٹمنٹ آف فٹنی میڈیسن کے پروفیسر ڈاکٹر کورائن وڈ Dr. Corrine Wood کی تحقیق کے مطابق خون کے O گروپ کے حامل افراد میں مائینڈ، وائرس سے ہونے والی بیماریاں (خصوصاً پولیو، جربان خون، خود مدافعتی بیماریاں Auto Immune Diseases اور معدے کا اسر ہونے کا زیادہ امکان ہوتا ہے۔

طبریا پھیلائے والے پچھر O گروپ کے انسان کا خون چوسنا زیادہ پسند کرتے ہیں۔ پچھر 83 فیصد ان افراد کو نشانہ بناتے ہیں جن کا خون O گروپ سے تعلق رکھتا ہے جب کہ دوسرے پر B اور تیسرے نمبر پر A گروپ کے لوگ پچھروں کا نشانہ بنتے ہیں۔ طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ اس پسندیدگی کی وجہ مختلف بلڈ گروپ کے لوگوں میں پائی جانے والے مختلف قسم کی پروٹین ہیں۔ فیزک کینسر ریسرچ اینڈ ڈیولپمنٹ سینٹر اور میٹھوٹ آف ہیلتھ میری لینڈ کے ڈاکٹر جی جارجسن Dr. G. Jorgenson کی تحقیق سے یہ پتہ چلا ہے کہ گروپ A والے خون کے حامل لوگ، طبریا، کینسر، چھپک، ذیابیطس، دل کے دوسرے، خون کی مہلک کمی، رہیو سے تک بیماریوں اور گردوں میں پتھریوں کے بننے کے امراض میں زیادہ مبتلا ہو سکتے ہیں۔ بائسن یونیورسٹی میں ہارورڈ اسکول آف پبلک ہیلتھ کے محققین کا خیال ہے کہ AB گروپ والے افراد کو دل کے امراض کا 23 فیصد زیادہ خطرہ ہوتا ہے، جبکہ A گروپ والے افراد کو پائینی صمد زیادہ خطرہ ہے۔

تہران یونیورسٹی آف میڈیکل سائنس میں میڈیکل بائیو کیمسٹری اور جینیٹکس کے شعبہ کے ڈاکٹر ہے اسے بیئر ڈیمور Dr. JA Beardmore اور ڈاکٹر ایف کریمی بوشری Dr. F Karimi کے رسالے نیچر Nature میں چھپنے والے اس تیسرے صاحب حیثیت لوگوں میں سے زیادہ تر لوگوں کا بلڈ گروپ A تھا، اور سب سے کم لوگوں کا O، اس مضمون پر ابھی خاصی لے دے ہوئی تھی جو ابھی تک جاری ہے۔ آئیے جاپان میں ہونے والی تحقیق کی روشنی میں خون کے گروپ کے شخصیت پر اثرات کے حوالے سے جانیں۔

A گروپ:

دنیا بھر میں 34 فیصد افراد A پازیزو اور 6 فیصد A نیگٹو بلڈ گروپ رکھتے ہیں۔ یہ لوگ عطاء، ایمانداری، مخلص، جذباتی، ہمدرد، ہونے کے ساتھ ساتھ تھوڑے بہت خروں اور شرمیلے قسم کے ہوتے ہیں۔ لوگوں کی رائے کے بارے میں حساس ہوتے ہیں۔ قواعد کی پابندی کرتے ہیں۔ ان کے نزدیک رشتے استوار کرنا اہم ہوتا ہے۔ کم گو ہونے اور شرمیلی طبیعت کی وجہ سے یہ لوگوں کے جھوم سے گھبراتے ہیں لیکن نیم درمیں نمایاں کردار ادا کرتے ہیں۔ ایسے لوگ چیزوں کو احتیاط سے زیر غور لاتے ہیں دوسرے لوگوں کے جذبات کو با آسانی سمجھ سکتے ہیں۔ رحم دل اور اچھے میزبان ہوتے ہیں۔ ممکنہ جھگڑے سے بچنے کے لیے بحث میں اپنے خیالات کا کھل کر اظہار نہیں کرتے۔ آہستہ آہستہ اور احتیاط سے کام کرتے ہیں، اور جب تک مطمئن نہ ہو جائیں انکا قدم نہیں اٹھاتے۔ غلط راستے پر نہ جانے والے لوگوں کا احترام کرتے ہیں۔ صفائی پسند، حادثات میں بھی پرسکون رہنے

کی صلاحیت رکھنے والے، ذمہ داری لینے میں مضبوط، سخت محنتی، اور احتیاط سے ڈرائیونگ کرنے والے ہوتے ہیں۔ ایسے لوگ شاعر، لائبریرین، کمپیوٹر انجینئر، ایکٹر اور اچھے مصنف بن سکتے ہیں۔

B گروپ:

دنیا بھر میں تقریباً 9 فیصد لوگ B پازیزو اور 2 فیصد افراد B نیگٹو ہیں۔ یہ لوگ خوش مزاج، مثبت سوچ رکھنے والے حساس شخصیت کے حامل ہوتے ہیں لیکن غیر منظم اور لاپرواہ بھی ہوتے ہیں۔ ان میں عام لوگوں کی نسبت پھر تیل پن زیادہ ہوتا ہے۔ ان میں منزل کو پانے کی صلاحیت ہوتی ہے۔ یہ لوگ زیادہ تر اپنی الگ انفرادیت رکھتے ہیں۔ مضبوط شخصیت کے حامل یہ افراد من چلے اور اپنی مرضی کرنے والے ہوتے ہیں اور انفرادی کاموں کو ترجیح دیتے ہیں۔ ایسے لوگ اپنے راستے پر جانا پسند کرتے ہیں۔ دوسرے لوگوں کے جذبات، قوانین یا روایات کا خیال کے بغیر اپنی من مانی پسند کرتے ہیں۔ ہر کسی کے لیے دوستانہ اور کھلے دل کے حامل، حق نہ جٹانے والے، اکیلے ہونے سے ڈر رکھنے والے۔ یہ لوگوں میں جلد گھل جاتے ہیں اور جلد اکیلے ہو جاتے ہیں۔ چکدار سوچ کے حامل، عملیت پسند ہوتے ہیں۔ خوابوں کے پیچھے زیادہ نہیں بھاگتے۔ گہما گہمی اور پارٹیوں کے شوقین ہوتے ہیں، صنف مخالف کی توجہ اور قربت کے زیادہ شائق ہوتے ہیں۔ یہ لوگ سیکرٹری، گالف کے کھلاڑی، پولیس من، انٹیلی جنس آفیسر اور اچھے لک بن سکتے ہیں۔

AB گروپ:

ایک اندازے کے مطابق دنیا میں ان لوگوں کی تعداد کم ہے۔ 4 فیصد لوگ AB پازیزو اور صرف 1

فیصد افراد AB ٹیگٹو ہیں۔

یہ لوگ خوش اخلاق، ہمدرد ہونے کے ساتھ ساتھ لاپرواہ خیالی دنیا میں رہنے والے تخلیقی ذہن کے حامل ہوتے ہیں۔ یہ لوگ موڈی ہوتے ہیں۔ دوسروں پر بہت تعلق پیدا کرتے ہیں۔ کچھ لوگوں کے ساتھ گھل مل جاتے ہیں اور کچھ کے ساتھ reserved رہتے ہیں۔ یہ مسائل کو پہلے سے ہی بھانپنے کی صلاحیت رکھتے ہیں یہ لوگ جلدی بوریٹ کا شکار ہو جاتے ہیں شہر کا ماحول انہیں زیادہ پسند ہوتا ہے۔ ایسے لوگ آئیڈیل اور خوابوں کا پیچھا کرتے ہیں۔ روحانیت کے حامل، پرسکون اور منطقی حواس ہوتے ہیں اور ان کا دل کسی ناگوار بات پر بڑی جلدی ٹوٹ جاتا ہے۔ نئی زندگی اہمیت رکھتی ہے۔ اس میں دوسرے لوگوں کی مداخلت پسند نہیں کرتے۔ کسی ایک مشاغل رکھتے ہیں، کئی ایک میدانوں میں علم کے حصول کی شدید خواہش رکھتے ہیں۔ کئی کئی کڑے ہوتے ہیں۔ انوکھے آئیڈیلز اور تخلیقی ذہن کے حامل ہوتے ہیں۔ افسانوی کہانیوں جیسے مشاغل اختیار کرتے ہیں۔ پرسکون اور بے تکلف محبت کا رشتہ رکھنے والے۔ یہ لوگ اچھے، دیکل، آرٹسٹ، اساتذہ بن سکتے ہیں۔

O گروپ:

دنیا بھر میں اندازاً 39 فیصد لوگ O ٹیگٹو ہیں۔

یہ لوگ پر اعتماد، طمناز صاف گو، بے تکلف، اور ذمہ دار شخصیت کے مالک ہوتے ہیں منبھوت قوت امدادی رکھنے والے یہ لوگ ضدی طبیعت ہوتے ہیں انہیں دوسروں کی خود پر حکمرانی گراں گزرتی ہے۔ ان کی سرگرمیاں منظم ہوتی ہیں یہ لوگ خطرات سے کھینکا پسند کرتے ہیں۔ ان میں وہم کا عنصر بھی پایا جاتا ہے۔ یہ

سماجی ہونے کے ساتھ ساتھ showy بھی ہوتے ہیں۔ اپنی اندرونی کیفیات کا اظہار آسانی سے کر دیتے ہیں۔ ان کی شخصیت میں خوبصورتی اور نزاکت پائی جاتی ہے۔ ان کی خواہش ہوتی ہے کہ ہمیشہ اہم عہدے پر فائز رہا جائے اور معیاری بلند درجہ کا لائف سٹائل اپنایا جائے۔ ایسے لوگ حقیقت پسند، معاشی تصورات کی تحقیق میں اچھی صلاحیت کے حامل، روزی کمانے میں جو انفرادی مشکلات کا سامنا استقامت سے کرنے والے۔ یہ روایت پسند ہوتے ہیں۔ تجزی سے امیر ہونے کا خواب رکھتے ہیں، لیکن آہستہ آہستہ چلنے کی روش اپناتے ہیں۔ جرات مند۔ اپنی منزل کی طرف تیر کی طرح سیدھے جاتے ہیں۔ قیادت کی صلاحیت کے حامل اور اکثر اپنے سے چھوٹوں اور کم درجے والوں کا خیال رکھتے ہیں۔ انتہائی محتاط، چھوٹی چھوٹی چیزوں کی پرواہ نہیں کرتے، اس کی بجائے نقطہ نظر کو وسیع رکھتے ہیں۔ زندگی وقت کر دیتے والے، لیکن اجارہ داری کی شدید خواہش کے حامل ہوتے ہیں۔ ایسے افراد کے لئے بکنگ، بزنس، سیاست کا شعبہ بہترین ثابت ہوتا ہے۔

خون کے گروپ کے لحاظ سے غذاؤں کا انتخاب:

نیورو پیٹھک فریشن، اعصابی امراض کے ماہر امریکی ڈاکٹر پیٹر دی اڈمو Peter D'Adamo کہتے ہیں کہ "انسان کو اپنی خوراک کا انتخاب اپنے بلڈ گروپ کے مطابق کرنا چاہیے۔"

صحتمند رہنے اور مثالی وزن کے حصول کے لیے انفرادی غذا کا استعمال بہت مفید ہے۔ ڈاکٹر پیٹر کے مطابق "بلڈ گروپ کی اہمیت اور انفرادیت کا اندازہ اس بات سے باآسانی لگایا جاسکتا ہے کہ چند ایسی غذائیں ہیں جو کسی بلڈ گروپ کے حامل افراد کے لیے تو فائدہ مند

ہیں جبکہ دوسرے بلڈ گروپ والوں کے لیے نقصان دہ۔ ورزش کا بھی بلڈ گروپ سے گہرا تعلق ہوتا ہے۔"

ڈاکٹر پیٹر نے اپنی کتاب میں ان مضر اثرات کی وضاحت بھی کی ہے لیکن ان کا بنیادی مقصد بلڈ گروپ کے مطابق غذا کا استعمال اور اس کی مقدار کا تجزیہ کرنا تھا۔ جاپان کی مس یونیورس اور خوراک اور صحت کی کونسلٹ ایریکا انیگیال Erica Anigyal نے خون کے گروپ کے لحاظ سے حسن و صحت پر کئی کتابیں تحریر کی ہیں۔ انہوں نے خون کے گروپ کے مطابق غذا کے انتخاب پر بھی تحقیق کی ہے۔ ان کی تحقیق جاپانی بیگزین FYTTE اور جاپان ٹوڈے میں شائع ہوئی، ایریکا اور پیٹر کی ان تحریروں میں سے چند نکات یہاں قارئین کے لیے پیش کیے جا رہے ہیں۔

A گروپ کے لیے غذائیں:

بلڈ گروپ اے کے حامل لوگوں کو عام طور پر زرعی قبیلہ The Agrarians کہا جاتا ہے۔ ان کے لیے سبزیوں کا زیادہ استعمال مناسب ہے، ڈاکٹر پیٹر کے مطابق اس بلڈ گروپ میں شامل لوگ پاستا اور ذیل روٹی کھانے کے بجائے ثابت اناج اور سبزیاں زیادہ کھائیں۔ اس بلڈ گروپ کے حامل افراد بھر، انجیر اور سیب آرام سے کھا سکتے ہیں، گری دار میوے اور سویا بھی ان کے لیے مفید ہے۔ البتہ گوشت اور دودھ دہی سے بنی اشیاء بھی کم لینی چاہئیں۔ جاپانی ماہر ایریکا لکھتی ہیں کہ اسے گروپ کے لوگوں کے لیے کاربوہائیڈریٹس پر مشتمل غذائیں زیادہ مفید ہیں۔ جیسے چاول اور اناج، سبزیاں، اور پھل۔ ماہرین کے مطابق اے گروپ والے زرعی قبیلوں سے تعلق رکھنے والے تھے جو زیادہ تر پردوسوں سے حاصل کردہ خوراک کھاتے تھے۔ تاہم گروپ اے والے دودھ سے بنی مصنوعات کو اکثر اوقات اچھی

طرح ہضم نہیں کر پاتے، چنانچہ ان کے لیے دہی لینا بہتر ہے۔ مزید برآں ان کے لیے گوشت کو ہضم کرنا مشکل ہوتا ہے اور باآسانی چربی میں بدل جاتا ہے، چنانچہ اسے گروپ والوں کے لیے پروٹین کے حصول کے لیے لوبیا اور چھلی کھانا بہتر ہے۔

B گروپ کے لیے غذائیں:

بلڈ گروپ بی کے حامل افراد کو The Nomads کہا جاتا ہے۔ ایسے افراد خود کو ڈیری مصنوعات مثلاً دودھ دہی وغیرہ کا عادی بنا سکتے ہیں۔ ڈاکٹر پیٹر کے مطابق اس بلڈ گروپ میں شامل لوگوں کو ہری سبزیاں، پھل، اناج، مرغی یا پرندوں کا گوشت، سرخ گوشت اور پھلی زیادہ کھانی چاہئیں اور مونگ پھلی، چکن، دال اور مکئی سے پرہیز کرنا چاہیے۔

ایریکا لکھتی ہیں کہ بی گروپ والے لوگوں میں مختلف اقسام کے کھانوں کو ہضم کرنے کی صلاحیت ہوتی ہے جیسا کہ سبزیاں، پھل، پھلی، مختلف اقسام کے گوشت، اناج اور دودھ سے بنی مصنوعات۔ ان لوگوں کے لیے مختلف قسم کی خوراک لینا بہتر رہتا ہے، خاص طور پر پروٹین، ورنہ بی گروپ والے جلد الکاتھ اور تھکاوٹ محسوس کر سکتے ہیں۔ کم چرب ہلکا گوشت، خصوصاً بھیڑ یا گائے کا گوشت، اچھے ہوتے ہیں، کیونکہ یہ باآسانی ہضم ہو جاتے ہیں اور بی گروپ والوں کا استحصال تیز کر دیتے ہیں۔ تاہم، مرغی، سم، مکئی، سویا نوڈلز اور گندم پر مشتمل زیادہ کھانے بی گروپ والوں کو مونا کر دیتے ہیں۔

AB گروپ کے لیے غذائیں:

اس گروپ کے حامل افراد "Enigmas" کہلاتے ہیں۔ اس بلڈ گروپ کی غذا بلڈ گروپ اے اور بی کے درمیان ہوتی ہے۔ اے بی گروپ والوں میں

اسلام آباد

حضرت خواجہ محمد الدین چشتی

پور سیکری میں رہتے تھے۔ اکبر بادشاہ نے اس درویش سے مل کر اپنی دلی آرزو بیان کرنے کا فیصلہ کیا۔ بادشاہ کا ارادہ جان کر اس کے مصاحبین نے کہا کہ بادشاہ کا ایک فقیر کے پاس جانا مناسب نہیں۔ فقیر کو دربار میں طلب کر لیا جائے۔ یہ تجویز سن کر بادشاہ نے کہا کہ اگر اس فقیر نے ہمارے دربار میں آنے سے انکار کر دیا اور پھر اس کے بعد ہم اپنی خواہش کے لیے اس کے پاس گئے تو یہ بات ہمارے لیے بالکل مناسب نہ ہوگی۔

آخر کار ایک دن وسیع و عریض مغل سلطنت طاقتور ترین بادشاہ اکبر سوالی بن کر ایک درویش شیخ سلیم چشتی کی بارگاہ میں سر جھکائے حاضر ہوا۔

شیخ سلیم چشتی نے اکبر بادشاہ کی بات سنی اور اس کے لیے اللہ تعالیٰ کے حضور دعا کی۔ اکبر بادشاہ کو ایک ولی اللہ کی دعائے کر بہت اطمینان ہوا لیکن ساتھ ہی ایک ایسی بات بھی ہو گئی جس نے اکبر بادشاہ کو سوچ میں ڈال دیا۔ حضرت شیخ سلیم چشتی نے اکبر بادشاہ کو اولاد اور وارث سلطنت کے لیے دعا دینے کے بعد فرمایا کہ اب اسے سلطان الہند کے دربار میں حاضری دینی چاہیے۔

مغلیہ سلطنت کو ہندوستان بھر میں توسیع دینے والے مغل بادشاہ جلال الدین اکبر وسیع و عریض سلطنت، مضبوط ترین مغلیہ فوج اور بے پناہ شاعی دیدے کے باوجود شدید احساس محرومی میں مبتلا تھا۔ یہ تخت و تاج، دنیا کے بہترین خطے پر حکومت بہترین چاہیوں پر مشتمل اس فوج کا میرے بعد وارث کون ہو گا۔ مغل بادشاہ جلال الدین اکبر کے ہاں کیے بعد دیگرے کئی بیٹے پیدا ہوئے لیکن وہ سب کے سب چند دن یا زیادہ سے زیادہ چند سال اس دنیا میں رہ کر موت کی وادیوں میں اتر گئے تھے۔ اولاد اور وارث یہ محرومی کا یہ دکھ مضبوط ترین مملکت کے طاقتور ترین فرمانروا کو اندر ہی اندر سے کزور کیے جا رہا تھا۔

شہنشاہ اکبر کو اپنی زندگی بے کیف اور بے مقصد دکھائی دینے لگی تھی۔ ادھر وارث کی روز بروز برہتی ہوئی تمنا نے اس کے اندر ایسی آگ دہکائی تھی جس نے بڑھتے بڑھتے اس کے پورے وجود کو گھیرے میں لے لیا تھا۔ انہی دنوں اس نے ایک درویش سلیم کا ذکر سنا۔ یہ درویش اکبر بادشاہ کے دارالحکومت آگرہ کے قریب ایک علاقے فتح

دودھ سے بنی مصنوعات اور گروپ والے لوگوں کو نظر موٹا کر دیتی ہیں۔ ڈاکٹر پیٹر کے مطابق O گروپ کے افراد سمندری غذا، سرخ گوشت، چکن اور دوسرے پروٹین سے بھرپور کھانے کھا سکتے ہیں، سبز یوں میں پالک، گو بھی اور سیر بین کھائی جاسکتی ہے۔ ایسے افراد پھلیاں، مونگ پھلی، دال، دودھ دہی سے بنی غذاؤں کے ساتھ اناج اور گندم وغیرہ سے پرہیز کریں۔

A گروپ کے لیے ورزش:

اسے گروپ والوں کی سب سے بڑا دشمن تھوکی بیماری ہے، چنانچہ یوگا جیسی کوئی آہستگی سے کی جانے والی ورزش ریلیکس کرنے کا بہترین طریقہ ہے۔

B گروپ کے لیے ورزش:

بی گروپ والے لوگوں میں شدید تھوکی بیماری ہوتی ہے، چنانچہ بہترین یہ ہے کہ چست کھیلوں جیسے ٹینس اور گالف میں حصہ لیا جائے، اور اس کے علاوہ ریلیکس ہونے کے لیے یوگا جیسی ورزش کی جائے۔

AB گروپ کے لیے ورزش:

اسے بی گروپ والے لوگوں میں غصے جیسے متقی جذبات کی شدت ہوتی ہے، اور ان کے لیے بہت زیادہ جوش میں آنا نقصان دہ ثابت ہوتا ہے۔ چنانچہ اسے بی گروپ والے لوگوں کے لیے بہترین ورزشیں یوگا اور ایرویکس ہیں، جن کے ذریعے ریلیکس ہو اجا سکتا ہے اور تناؤ میں کمی لائی جاسکتی ہے۔

O گروپ کے لیے ورزش:

دل کی دھڑکن اور پٹھوں کو بہتر کرنے والی ورزشیں، جیسے بھاگنا اور سائیکل بائی، او گروپ والے لوگوں کے لیے بہترین ٹھہرتی ہیں۔ چست ورزشیں ہارمون کی سطح کو بھی ٹھیک رکھتی ہیں۔

اسے اور بی دونوں گروپوں کی خصوصیات پائی جاتی ہیں۔ مثال کے طور پر، اسے بی گروپ والے لوگوں میں گروپ اے والوں کی طرح معدے کے تیزابی مادوں میں کچھ کمی ہو سکتی ہے جس سے کچھ اقسام کے گوشت ہضم کرنا مشکل ہو سکتا ہے۔ اسے بی گروپ والے لوگوں کے لیے سویاٹین وغیرہ سے پروٹین حاصل کرنے کے ساتھ ساتھ دودھ سے بنی کچھ مصنوعات کا استعمال اچھی چیز ہے۔ اس لیے بہتر یہ ہے کہ پھلی اور سویاٹین سے پروٹین حاصل کیا جائے، اور دیگر خوراکیں جیسے سبزیاں، پھل، میوے، دہی، وغیرہ وغیرہ بھی متوازن انداز میں کھائے جائیں۔ گندم، مرغی، مٹی اور سبزیوں کی زیادہ لیٹان کے لیے اچھی چیز نہیں ہیں۔ ڈاکٹر پیٹر کے مطابق مرغی، سمندری غذا، سبزیاں، پھلیاں، تربوز، انجیر سیب اور کیلے بھی اچھا انتخاب ہے۔ البتہ مٹی، سرخ گوشت (اس سے پیٹ درد کی شکایت ہو سکتی ہے) اس کے علاوہ زیادہ مقدار میں کیٹین کا استعمال کرنے سے بھی پرہیز کرنی چاہیے۔

O گروپ کے لیے غذائیں:

وہ لوگ جن کا بلڈ گروپ او ہوتا ہے ان کو "Hunters" شکاری کہا جاتا ہے۔ اس گروپ کے حامل افراد کو دوسرے بلڈ گروپس والوں کی نسبت پروٹین سے بھرپور غذا زیادہ درکار ہوتی ہے۔ او گروپ والے لوگ گوشت یا آسانی ہضم کر سکتے ہیں۔ تاہم، پروٹین کی کمی انہیں جلد تھکا بھی دیتی ہے، ان کے لیے کچے بنا گائے کا گوشت اور کھجور اچھا ہوتا ہے۔ خصوصاً او گروپ کی فیشی ایٹڈ دالی پھلی ان کے لیے پروٹین کا بہترین ذریعہ ہے۔ تازہ سبزیاں اور پھل کھانے کی سفارش کی جاتی ہے۔ او گروپ کے لوگوں کے لیے ذیری پروڈکٹس ہضم کرنا مشکل ہوتا ہے۔ گندم اور



”سلطان الہند کا دربار.....؟“ ہندوستان کا بادشاہ تو میں ہوں.... اکبر نے کچھ حیرانی اور کچھ بے یقینی کے سے انداز میں کہا۔

دیکھیے!... آپ کی بادشاہت ہندوستان کی سرزمین پر ہے۔ یہ دنیاوی اور عارضی حکمرانی ہے۔ سرزمین ہندی روحانی اور مستقل حکمرانی کا تاج تو اللہ تعالیٰ نے ایک دلی، رسول اللہ ﷺ کے ایک غلام حضرت خواجہ معین الدین چشتی کے سر پر سجایا ہے۔

شیخ سلیم چشتی کے پاس آکر ان سے اپنے لیے دعا کی درخواست کر کے اکبر بادشاہ کو دلی سکون ملا تھا۔ حضرت کی عقیدت اکبر بادشاہ کے دل میں گھر کر گئی تھی۔ شیخ سلیم چشتی کے فرمان پر لیکر کہنا اکبر بادشاہ نے اپنا فرض جانا۔ اگر وہ میں چند روز رہنے کے اور اکبر

بادشاہ نے اجیر کو کچھ کا فرمان جاری کیا۔ اس فرمان پر دربار کے بعض لوگوں میں ایک بھلیل سی جگہ گئی۔ کچھ لوگ نہیں چاہتے تھے کہ شیشہا سلطنت کا فرمانروا ایک دلی اللہ کے مزار پر جائے۔ لیکن بادشاہ نے ایسے تمام

مشورے رد کر دیے اور حضرت خواجہ معین الدین چشتی سے اظہار عقیدت میں اگر وہ سے اجیر سے 120 کوس (تقریباً 400 کلومیٹر) فاصلہ سواری کے بجائے پیدل

طے کیا۔ سلطان الہند حضرت خواجہ معین الدین چشتی کے دربار میں حاضر ہو کر محض بادشاہ جلال الدین اکبر نے کافی دیر تک گریہ و زاری کی۔ جیسے کوئی تھکا ہوا شخص اپنی ماں کی گود میں آکر ہلک ہلک کر روتا ہے۔

غریب نواز کے دربار میں حاضری کے دوران بادشاہ کی آنکھوں سے رواں ہوئے والے آنسوؤں نے اس کے باطن میں بڑھتی ہوئی بے قراری و بے یقینی کی آگ کو بجھادیا۔ بادشاہ کے دل کو سکون ملا اور اسے یقین ہو گیا کہ اب اللہ اس کی مراد پوری کر دے گا۔

اکبر بادشاہ اجیر سے واپس آکر آگرہ آگیا اور چند دنوں بعد حضرت شیخ سلیم چشتی کے دربار میں حاضر ہوا۔ حضرت شیخ سلیم چشتی کی دعاؤں کا اثر یہ ہوا، اکبر بادشاہ کے ہاں ایک بیٹا پیدا ہوا، اکبر بادشاہ نے حضرت شیخ سلیم چشتی کے نام پر اپنے فرزند کا نام سلیم رکھا۔ حضرت شیخ سلیم چشتی سے کیا عقیدت تھی کہ بادشاہ نے اپنے نومولود بیٹے کا نام سلیم رکھ لیا لیکن حضرت کے احترام میں اپنے بیٹے کو بھی سلیم کہہ کر نہیں پکارا بلکہ اس کا لقب شیخ رکھا۔ تاریخ شہزادہ سلیم بن اکبر کو شہنشاہ جہانگیر کے نام سے جانتی ہے۔



حضرت خواجہ معین الدین کی ولادت باسعادت ایران کے صوبے سیدستان کے شہر سنجر میں 1141ء میں ہوئی۔ معین الدین کے والد بزرگوار کا اسم گرامی سید غیاث الدین اور والدہ کا نام ماہ نور تھا۔ والد بزرگوار اپنے علاقے کے نہایت صاحب ثروت تاجروں میں شمار کئے جاتے تھے۔ جس دور میں حضرت خواجہ معین الدین چشتی کی پیدائش ہوئی اس وقت عالم اسلام شدید انتشار و افراق سے دوچار تھا۔ اسپین اور شمالی افریقہ کے مسلم حکمرانوں کی باہمی جنگوں سے فائدہ اٹھاتے ہوئے الفانوس نے ان پر حملے شروع کر دیئے تھے۔ اندرونی طور پر فتنہ و فساد کا یہ عالم تھا کہ حسن بن صباح کے فدائیوں نے عمای خلیفہ المسترشد کو قتل کر دیا۔ ملت اسلامیہ میں پھیلا انتشار معین الدین کے شہر سنجر تک پہنچا۔ معین الدین کی عمر ابھی تیرہ برس کی ہی تھی کہ حسن بن صباح کے فدائیوں نے سنجر پر حملہ کر دیا، اس حملے کے نتیجے میں شہر برباد ہوتا ہوا گیا۔ سید غیاث الدین اپنے خاندان کے ہمراہ بڑی مشکل سے جان بچاتے ہوئے خراسان روانہ ہو گئے۔ انہوں نے نیشاپور میں سکونت

اختیار کی۔ سفر کی سختی اور مصائب و آلام نے سید غیاث الدین کی صحت پر برا اثر ڈالا اور آپ صرف دو سال بعد ہی خالق حقیقی سے جا ملے۔ ابھی معین الدین اس صدمہ جانکاہ سے ہی سنبھل نہ پائے تھے کہ ایک سال بعد ہی والدہ ماجدہ ماہ نور بھی انتقال کر گئیں۔ ان لگاتار حوادث اور المیوں نے آپ کی زندگی کا نقشہ ہی بدل ڈالا۔ ناز و نعم میں پرورش پانے کے باوجود آپ کا مزاج دوسرے صاحب ثروت خاندان کے بچوں سے قطعی مختلف تھا۔ آپ نے تعلیم کا سلسلہ جاری رکھا، گزربسر کا ذریعہ بھولوں کا ایک باغ اور ایک پن بجلی تھی جو ورش میں آپ کو ملی تھی۔ ایک روز آپ کسی کام میں مصروف تھے کہ باغ میں ایک بزرگ تشریف لائے۔ ان بزرگ کا نام ابراہیم قندوزی تھا یہ مرد درویش مجذوب تھے۔ معین الدین نے درویش کو سامنے میں بٹھایا اور انگوروں کا ایک خوش نذر کیا۔ درویش اس مہمان نوازی پر بہت سرور ہوئے اور اپنے تھیلے سے کھلی کا ایک ٹکڑا نکالا اور اسے اپنے دانتوں سے چبا کر خواجہ صاحب کو دے دیا۔ چپایا ہوا کھلی کا یہ ٹکڑا کھاتے ہی معین الدین کے اندر کی دیباہ دل گئی۔ انہیں احساس ہوا کہ ان کی زندگی کا کوئی مقصد ہے اور یہ مقصد باغ، پن بجلی اور کاروباری گمرانی سے زیادہ رفیع و اعلیٰ ہے۔

نئی منزلوں کی تلاش کے لیے سترہ سال کی عمر میں آپ نے سر قند کے عالم دین مولانا حسام الدین بخاری کی شاگردی اختیار کی اور دو سال کے مختصر عرصے میں تفسیر، حدیث، فقہ اور فلسفے کے اندر کمال حاصل کر لیا۔ کچھ عرصہ علوم فنون کے مرکز بخارا میں گزارا اور صرف 20 برس کی عمر میں ریاضی، فلکیات اور علم طب میں مہارت حاصل کی۔ جس سے آپ کی شعوری استعداد میں اضافہ ہوا لیکن آپ کو احساس تھا کہ ان

علوم سے تو ابھی حقیقی مقصد کا ہی پتہ نہیں چلا تو اس کا حصول کیوں کر ممکن ہو سکے گا۔ جستجو اور تلاش کی چنگاری اندر ہی اندر سلگ رہی تھی۔ آرزو تھی کہ کوئی صاحب کمال اس چنگاری کو شعلہ بنادے۔ سلسلہ چشتیہ کے صاحب کمال بزرگ خواجہ عثمان ہارونی نیشاپور شہر کے قریب ہی ایک قصبہ ہارون یا ہرون میں جلوہ افروز تھے۔ معین الدین خواجہ عثمان ہارونی کی خدمت میں حاضر ہوئے تو اس وقت آپ کی عمر لگ بھگ 21 برس کی تھی۔ خواجہ عثمان ہارونی نے بیعت کرنے کے بعد آپ کو خاقانہ کی ایک ذمہ داری سونپ دی اور آپ نے بلا چون چراں اس ذمہ داری پر عمل درآمد شروع کر دیا۔ دن مہینوں میں اور مہینے سال میں بدل گئے۔ اس دوران تو نہ خواجہ عثمان ہارونی نے دوبارہ معین الدین کی خبر لی اور نہ ہی معین الدین نے دریافت کیا کہ حضرت میرے ساتھ کیا معاملہ ہے؟.....

ایک روز حضرت خواجہ عثمان ہارونی نے آپ کو بلا یا اور پوچھا ”تمہارا نام کیا ہے؟“

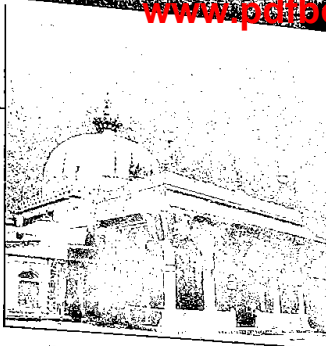
آپ نے جواب دیا ”معین الدین“

خواجہ عثمان نے فرمایا ”ہمارے ساتھ آؤ“.....

حضرت خواجہ معین الدین چشتی اپنی تصنیف ”انہی الارواح“ میں تحریر کرتے ہیں:

”مرشد کریم نے دور کثرت نماز اور قبلہ رو بھا کر چند سورتیں اور دو درویش شریف پڑھوائی اور پھر مجھے اپنی دو انگلیاں دکھا کر استغفار فرمایا! کیا دیکھتا ہے؟.... میں نے عرض کیا اٹھارہ ہزار عاقلین کا شاہدہ کر رہا ہوں۔“

کہا جاتا ہے کہ اس واقعہ کے بعد بھی کافی عرصہ معین الدین اپنے مرشد کی قربت میں رہے۔ معین الدین کو فیض عطا کرنے کے بعد وقت رخصت خواجہ عثمان ہارونی نے انہیں اپنے سینہ سے لگایا، سر و چشم کو



اجیر شریف میں خواجہ معین الدین چشتی کی درگاہ تقریباً آٹھ سو سال سے مرجع خلافت ہے۔ آپ کے دست حق پر لا کھوں بندگان خدا نے اسلام قبول کیا اور روزانہ ہزار ہا افراد آپ کی درگاہ پر دور دراز سے آکر روحانی برکات و فیوض سے بہرہ ور ہوتے ہیں۔ اس درگاہ کو ہندوستان میں صدیوں سے مرکزی درگاہ اور گہوارہ کی حیثیت حاصل رہی ہے۔ یہ وہ درگاہ شریف ہے جہاں ہندوستان کے فرمانرواں سلطان محمد تغلق، سلطان شمس الدین التمش، احمد شاہ ابدالی، شہاب الدین غوری، شیر شاہ سوری، قطب الدین ایبک، علاؤ الدین خلجی، امیر تیمور، غیاث الدین تغلق، نادر شاہ، مغل شہنشاہ بابر، ہمایوں، جلال الدین اکبر (1562ء میں)، نور الدین جہانگیر (1613ء میں)، شاہجہاں (1628ء میں)، داراشکوہ اور اورنگزیب (1659ء میں)، بہادر شاہ ظفر (1708ء میں) حاضری کے لیے آتے رہے ہیں۔

جہانگیر نے 1615ء میں انگلینڈ کے بادشاہ جیمز اول کے سفارحکار تھامس کی سفارتی دستاویزات میں قبول کی تھیں، 1911ء میں ملکہ برطانیہ کو تین مہری اور ہندوستان کے وائسرائے اور گورنر جنرل نے بھی اس در پر حاضری دی۔ ہندوستان پر انگریزوں کے راج میں تاج برطانیہ کے وائسرائے لارڈ کرن Lord Curzon نے اپنے دور حکومت کے دوران پیش آنے والی دفاعی مشکلات اور فوجی صورت میں بلا تفریق مذہب و ملت لوگوں کے دامن امید کو جس طرح خواجہ کی بارگاہ سے وابستہ دیکھا تو اس نے اس حقیقت کا اعتراف ان الفاظ میں کیا:

The personality of the Great Khwaja was a standard of greatness and excellence, to-day his shrine carries the same standard. It is an undeniable fact that in India his Shrine virtually rules. - Lord Curzon

معیار اپنائے رکھے ہے، بلاشبہ ”عظیم خواجہ کی شخصیت، عظمت اور بزرگی کا ایک معیار ہے۔ آج ان کا مزار بھی اس بات سے انکار نہیں کیا جاسکتا کہ ہندوستان میں عملی طور پر ایک قبر حکومت کر رہی ہے“.... [لارڈ کرن]

جب اونٹ بیٹھے تو ایسے بیٹھے کہ اٹھانے سے بھی نہ اٹھے۔ چرواہے سخت پریشان ہوئے۔ انہوں نے اس واقعہ کی اطلاع اپنے افسران کو پہنچائی، ان لوگوں نے بھی اپنے طور پر سارے جتن کر لئے لیکن اونٹ اٹھ کر نہ دیئے۔ بالآخر پتہ چلا کہ کوئی مسلمان سادھو یہاں آئے تھے اور انہوں نے اس جگہ کو اپنے قیام کے لئے منتخب کیا تھا، لیکن چرواہوں کے منع کرنے پر وہ یہاں سے چلے گئے تو افسران نے حکم دیا کہ جا کر اس سادھو فقیر سے معافی مانگو۔ چرواہے حضرت خواجہ معین الدین کی خدمت میں حاضر ہوئے اور معافی کے

لے سنا تھیں کہ ہمراہ اجیر پہنچے تو آپ نے ایک مقام پر قیام کرنا چاہا یہاں ارد گرد گھنے درخت بھی تھے اور یہ علاقہ شہر سے الگ تھلک بھی تھا۔ لیکن مقامی چرواہوں نے آپ کو اس جگہ قیام کی اجازت نہیں دی۔ انہوں نے کہا کہ آپ لوگوں کو یہ جگہ نہیں دی جاسکتی اس لئے کہ یہاں راجہ کے اونٹ بیٹھے ہیں.... خواجہ صاحب نے یہ سنا تو عالم استغراق میں فرمایا ”اچھا اونٹ بیٹھے ہیں تو بیٹھیں۔“ اس کے بعد آپ نے تھوڑی دور اتنا سا گر کے اُدھر جس جگہ راجہ کے اونٹ بیٹھے تھے وہاں

خواب سے بیدار ہوئے تو دروضہ آئندہ میں ہمارے دوستوں اور بھائیوں کے ہمراہ بغداد کی طرف سفر کیا۔ اس کامیابی سے مرشد کو باخبر کر کے ان سے اجازت لے کر ہندوستان کا قصد کریں۔

1189ء میں آپ مدینہ منورہ سے بغداد پہنچے کچھ عرصہ وہاں قیام فرمایا۔ پھر افغانستان کے راستے لاہور پہنچے۔ لاہور میں حضرت سید علی ہجویری کے مزار پر چالیس روز مراقبہ میں مشغول رہے۔ مراقبہ کے بعد جگر سے باہر تفریف لانے تو یہ شہر ارشاد فرمایا گنج بخش فیض عالم مظہر نور خدا

ناقصاں را جیر کامل کا ملان را رہنما اس کے بعد سے ہی حضرت علی ہجویری داتا گنج بخش کے لقب سے مشہور ہوئے۔ لاہور سے آپ نے ملتان کا قصد کیا۔ ملتان میں آپ نے تقریباً پانچ سال قیام فرمایا۔ ملتان میں قیام کے دوران خواجہ معین الدین نے مسکرت، براکرت اور دیگر مقامی زبانیں سیکھیں۔ ہندوستان کی تاریخ کا مطالعہ کیا، وہاں کی ثقافت کا جائزہ لیا اس کے بعد آپ اجیر روانہ ہوئے۔

راجہ اسے پالنے چھٹی صدی عیسوی میں کوہ ارادوی کے دامن میں ایک بستی اسے میرد کی بنیاد رکھی، اسے میرد کے معانی ہیں ”نا قابل شکست پہاڑ“ اسے پالنے کے ہندوستان کا پہلا پہاڑی قلعہ تیار کر دیا اور اسے اپنا پایہ تخت قرار دے کر ایک مستقل سلطنت قائم کر لی۔ وقت گزرتا رہا۔ ساتویں صدی میں اجیر پر چوہان راجہ توں کا قبضہ ہو گیا۔ خواجہ معین الدین چشتی جب اجیر میں رونق افروز ہوئے اس وقت پر تھوکی راج، اجیر کا فرمان رواں تھا۔

1191ء میں جب حضرت خواجہ معین الدین

بوسہ دیا اور فرمایا ”مجھ کو خدا کے سپرد کیا۔“ معین الدین خواجہ عثمان ہارونی سے رخصت ہوئے اور مختلف شہروں اور ملکوں سے ہوتے ہوئے آئے شیخ شام الدین گراہیم قندوزی، مولانا شرف الدین، شیخ عبدالقادر جیلانی، شیخ نجم الدین کبری، شیخ الونجب سہروردی، شیخ احد اورین کرمانی، شیخ شہاب الدین سہروردی، حضرت یوسف ہمدانی، شیخ ابو سعید حمیری، شیخ محمود اسماعیلی، شیخ ناصر الدین اسرار آبادی، احمد بن مودودی چشتی، عبدالواحد غزنوی، شیخ صدر الدین محمد اسعد سیستانی، بہا الدین بختیار او شتی جیسے بزرگان دین سے اکتساب فیض حاصل کیا۔ دوران سفر اسمعہان میں خواجہ بختیار کاکی سے ملاقات ہوئی۔ انہوں نے بیعت کی درخواست کی جو خواجہ معین الدین نے قبول فرمائی۔ اسمعہان سے حضرت خواجہ معین الدین حضرت بختیار کاکی کی معیت میں مکہ معظمہ پہنچے اور حج کا فریضہ انجام دیا۔ پھر مدینہ تشریف لے گئے۔

مسجد نبوی ﷺ میں آپ مسلسل مراقبہ و مشاہدہ میں مشغول رہے۔ ایک روز آپ کو حضور نبی کریم ﷺ کی زیارت ہوئی۔ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا ”اے معین الدین، تو میرے دین کا معین ہے۔ میں نے ولایت ہندوستان تجھ کو عطا کی، تو اجیر جا تیرے وجود سے وہاں غلٹ کفر دور ہوگی اور اسلام رونق افروز ہوگا۔“ دربار رسالت ﷺ کی اس بشارت سے خواجہ معین الدین پر وجد کی کیفیت طاری ہوئی۔ آپ کی خوشی کی کوئی انتہاء نہ رہی.... لیکن اجیر کا نام ہی آپ نے پہلی بار سنا تھا، آپ نہیں جانتے تھے کہ اجیر کہاں ہے؟ کتنی دور ہے؟ وہاں تک پہنچوں گا کیسے؟ سوچتے سوچتے پھر غنودگی چلی۔ عالم خواب میں آپ کو اجیر کا راستہ دکھایا گیا۔

خواست گار ہوئے۔ خواجہ معین الدینؒ نے مکرانے اور ازراہ شفقت گردن کے اشارے سے چرواہوں کو معاف کیا اور ارشاد فرمایا ”اچھا جاؤ اونٹ کھڑے ہو گئے“۔ چرواہوں واپس آں جگہ پہنچے اور ان کی خوشی اور حیرت کی کوئی انتہاء نہ رہی جب انہوں نے دیکھا اونٹ کھڑے ہو گئے ہیں۔ ان چرواہوں پر آپ کی اس کرامت کا بڑا اثر ہوا۔ اونٹ لے کہ جہاں جہاں سے گزرتے تھے یہ واقعہ بیان کرتے جاتے تھے۔

یہاں چرواہے جب دوسرے دن اپنے اونٹ باندھنے آئے تو لامحالہ ان کے دل میں خیال آیا کہ کچھ دیر اس درویش کے پاس بھی بیٹھا جائے۔ وہ بڑے ادب سے آئے اور سر جھکا کر خواجہ معین الدینؒ کے پاس کھڑے گئے۔ حضرت خواجہ معین الدینؒ نے ان چرواہوں کو اپنے پاس بٹھایا اور ان سے باتیں کرنے لگے۔ چرواہے حیران ہوئے۔

ایک ایسے معاشرے میں جہاں چھوت چھات کا نظام تھا، ذات پات کی تفریق تھی، چلی ذات کے لوگوں کو اونچی ذات کے ساتھ عبادت تک کی اجازت نہیں تھی۔ غریب اور امیر کی تفریق تھی۔ وہاں خواجہ معین الدینؒ کے حسن اخلاق پر سب کو حیرت ہوئی تھی۔ ان کے اپنے سادھو انہیں اپنے پاس بیٹھنے تک نہیں دیتے تھے۔ اونچی اور نیچی ذات، چھوت چھات کی تفریق وہ عام دیکھ رہے تھے۔ ان درویشوں کے اخلاق نے انہیں بے حد متاثر کیا۔ چرواہے خاموشی سے آپ کی باتیں سنتے رہے۔ ان باتوں میں نہ کوئی جھجک تھی نہ کوئی بے ہوشی۔ انہیں ان کی زبان میں باتیں ہو رہی تھیں۔ لہجہ بھی گفتگو اور دل مود لینے والا تھا۔ غرور تھا نہ تکبر انہیں ایسا لگا کہ اپنے جیسے کسی آدمی سے بات کر رہے ہیں۔ وہ چرواہے جب خواجہ معین الدینؒ کے پاس

سے روانہ ہوئے تو راستے بھر مسلمان درویش کی بات کرتے رہے۔ اب وہ جس سے بھی ملے ان کے حسن اخلاق کے قصے بیان کیے۔ اب ان چرواہوں کا ہر خواجہ صاحب کے ساتھ گزرنے لگا۔ ہر ملاقات میں ایک نیا تاثر لے کر اٹھتے، ان چرواہوں کی زبانیں آپ کی باتیں سن کر کئی اور لوگ بھی آپ کو دیکھنے اور ملنے پہنچ گئے۔ بعض لوگوں کو پریشانیوں اور مصیبتوں نے اٹھا کر وہ دعا کے لیے اس فقیر کے پاس جاتے۔ کسی نہ کسی طرح عوام کا رخ آپ کی طرف ہو گیا۔ ان میں زیادہ تعداد غریبوں اور پچلی ذات کے لوگوں کی تھی۔ معاشرے میں ان غریبوں کی کوئی عزت نہیں تھی لیکن جب وہ غریب نوازؒ کے ڈیرے پر پہنچتے تو انہیں عزت و احترام سے بٹھایا جاتا۔ ان کے دکھوں کا مداوا کیا جاتا۔ ان کے لیے دعا کی جاتی۔ جب لوگوں کے کام ہونے لگے تو ان کا اعتقاد بھی بڑھنے لگا۔ اسلام اور مسلمانوں کے بارے میں ان کے خیالات میں تبدیلی آنے لگی اور بعض تو اتنے متاثر ہوئے کہ مشرف بہ اسلام ہو گئے۔ پھر یہ تعداد بڑھنے لگی، جو کام بادشاہوں کی تلواروں سے ممکن نہیں تھا، دربار تصوف کے ایک فقیر کے ہاتھوں انجام پانے لگا۔



سادھو، پنڈت اور بدھت تو یہ سمجھ رہے تھے کہ کوئی مسلمان فقیر آیا ہے۔ کچھ دن غمخیزے گا، چلا جائے گا۔ لیکن جب نوبت یہ آئی کہ بہت سے ہندو اپنا مذہب ترک کر کے نیا دین قبول کرنے لگے تو انہوں میں پہلے عجیبی پنڈت سادھو اکٹھے ہوئے اور اس مصیبت سے نجات حاصل کرنے کے لیے ترکیبیں سوچنے لگے۔ آخر ملے پایا کہ ان فقیروں کو اجیر سے نکال دیا جائے۔ انہوں نے اپنے چند آدمیوں کو حضرت معین الدینؒ

کے پاس بھیجا کہ آپ یہ جگہ چھوڑ کر کہیں اور چلے جائیں۔ اجیر میں آپ نہیں رہ سکتے اور انساگر سے پانی بھی نہیں لے سکتے۔ یہ ہمارے لیے پو تر جل ہے، آپ اسے ہاتھ نہیں لگ سکتے۔“ خواجہ معین الدینؒ نے کہا کہ ٹھیک ہے، صرف ایک مشکیزہ پانی لینے دو۔ اس کے بعد ہم تم سے پانی نہیں مانگیں گے۔ سادھو راضی ہو گئے۔ آپ نے ایک خادم کو اشارہ کیا کہ خادم مشکیزہ لینے چلا گیا۔ تمام سادھو خوشی خوشی واپس چلے گئے کہ ایک مشکیزہ کتنے دن چلے گا۔ یہاں تک کرے گی تو خود بھاگ جائیں گے۔

دوسرے دن سادھو خوشی خوشی انساگر کے قریب پہنچے تو یہ دیکھ کر حیران رہ گئے کہ تالاب بالکل سوکھا پڑا ہے۔ پانی کہاں چلا گیا....؟ کوئی یقین میں آنے والی بات تھی ہی نہیں۔ سادھو شور مچاتے، واویلا کرتے بستی کی طرف بھاگے۔ ”انساگر خشک ہو گیا۔ ایک قطرہ بھی نہیں۔“ فقیروں نے سارا پانی چرا لیا۔ یہ خبر ایسی تھی کہ جس نے سنی تالاب کی طرف بھاگا۔ سب لوگ انساگر تالاب پر جمع ہو گئے۔ تھوڑی دیر میں سادھو، راجا کے افسران کے ہمراہ وہاں پہنچ گئے۔ انہوں نے سوکھے ہوئے تالاب کو دیکھا اور بھر دور بیٹھے فقیروں کو دیکھا۔ سبھی میں نہیں آ رہا تھا کہ ایک رات میں تالاب کا پانی کہاں چلا گیا۔ افسران خواجہ صاحب کی خدمت میں حاضر ہوئے اور کہنے لگے: ”انساگر کا پانی خشک ہو گیا ہے تمام لوگ سخت پریشان ہیں، ہمیں نہیں معلوم ہے کہ یہ کیسے ہوا، سادھو کہتے ہیں کہ یہ آپ نے کیا ہے۔“ خواجہ معین الدینؒ نے فرمایا:

”ہم نے تو آپ لوگوں کی اجازت سے صرف ایک مشکیزہ پانی لیا تھا۔ وہ پانی ہم آپ کو لوٹا دیتے ہیں۔“

آپ نے یہ فرمایا کہ خادم کو اشارہ دیا۔ خادم نے پانی سے بھرا مشکیزہ اٹھایا اور لے جا کر انساگر میں انڈرل دیا۔ ایسا لگتا تھا کہ جیسے پورا تالاب اس ایک مشکیزے میں بند ہو گیا تھا۔ مشکیزے کا پانی اٹھنے ہی انساگر میں پانی بھر لے لگا اور دیکھتے ہی دیکھتے تالاب کا پانی کناروں کو چھونے لگا۔

یہ ایسی کرامت تھی جو تقریباً پورے اجیر کے سامنے ظہور میں آئی تھی۔ سب نے اپنی آنکھوں سے تالاب کو بھرتے ہوئے دیکھا تھا۔ لوگ خوشی سے نرے لگنے لگے اور خواجہ معین الدینؒ کی بے جے کار کرنے لگے۔ سرکاری افسروں نے خواجہ صاحب سے عرض کی ”آپ پر کوئی پابندی نہیں ہے۔ جتنا پانی چاہیں استعمال کریں۔“ جتنا عرصہ چاہیں یہاں قیام کریں۔“ اس واقعہ کے بعد کئی لوگوں نے حضرت خواجہ کی خدمت میں حاضر ہو کر اسلام قبول کر لیا۔ جنہوں نے اسلام قبول نہیں کیا وہ بھی متاثر ضرور ہوئے۔ اب انساگر کے قریب آپ کی ایک خانقاہ تیار ہو گئی تھی، جہاں ہر روز سیوں لوگ اپنے دکھوں کے مداوے کے لیے حاضر ہوتے۔



اُدھر ترانن کے مقام پر شہاب الدین غوری اور راجا پر تھوری راج کی فوجیں آئے سامنے کھڑی ہوئی تھیں۔ دونوں فریقین مکمل تیاری کے ساتھ آئے تھے۔ شہاب الدین غوری کے ساتھ غلی، غوری اور خراسانی امراء آئے تھے۔ پر تھوری راج نے ہندوستان بھر کے راجاؤں کو اپنے ساتھ ملایا تھا۔ ان میں سے ہر ایک مارنے مرنے پر تیار تھا۔ دونوں نے ایک دوسرے پر بڑھ چڑھ کر حملے کئے۔ کبھی ایک کا پلہ بھاری رجتا کبھی دوسرے کا۔ جب اس کیفیت میں کئی دن گزر گئے تو



انیسویں اور بیسویں صدی میں ہجارت و پاکستان سمیت دنیا بھر کی مختلف سیاسی و سماجی شخصیات، حکمران، صدور، وزیر اعظم، مہاراجہ اور نواب، مفکر، دانشور، فنکار اور کھلاڑی، لاتعداد عقیدت مند ہر سال آپ کی درگاہ پر حاضر ہوتے رہے ہیں۔ ان میں مفکر و دانشور آجادیہ و لود بھاسے، پنڈت سند لال، علامہ اقبال، ڈاکٹر راجا دھاکشن، حکمران و سیاسی لیڈروں میں مہن داس گاندھی، شاہ افغانستان امیر حبیب اللہ خان، شاہ لاکشیا سنگھ عبدالرحمن، شاہ نیپال برہندرا، وزیر اعظم ایران حسین موسوی، وزیر اعظم سری لنکا رانا سنگھ پریمداس، صدر مارشلس قاسم اشیم، بنگلہ دیش کے صدر جنرل ارشاد، وزیر اعظم چوہدری منہاج الدین اور بیگم خالدہ ضیاء، شیخ حسینہ واجد، مہاراجہ گووند سنگھ، مہاراجہ کشمیر کرن سنگھ۔

گورنر جنرل انڈیا راج گوپال اچاریہ، انڈیا کے صدر ڈاکٹر راجندر پرشاد، ویلکٹ رمن، شکر دیال شرما، فخر الدین علی احمد، ڈاکٹر ذاکر حسین، ابوالکلام آزاد، ممنون سنگھ، وزیر اعظم انڈیا میں جواہر لال نہرو، اندرا گاندھی، راجیو گاندھی، اندر کمار گجرال، دیو اگوڈا، سونیا گاندھی، پاکستان کے حکمرانوں میں جنرل محمد ضیاء الحق، بے نظیر بھٹو، جنرل پرویز مشرف، میر ظفر اللہ جمالی، آصف علی زرداری اور دیگر اپنی جہن نیاز جھکاتے رہے ہیں۔ امریکی صدر بارک اوباما نے حضرت خواجہ معین الدین چشتی کو خراج عقیدت پیش کرنے کے لیے چادر بھجوائی۔

اب درباریوں نے کہا کہ اس مسلمان فقیر سے مقابلے کے لیے کسی بڑے گیمانی پنڈت کی مدد لینی چاہیے۔ چنانچہ سب سے بڑے بھاری ”رام دیو“ کو بلایا گیا۔ رام دیو بہت مانا و اسادھو تھا، برسوں کی تپسیاؤں اور ریاضتوں سے اس نے کئی مٹی صلاحتیں حاصل کر رکھی تھیں۔ راجہ چاہتا تھا کہ وہ اپنے گیان سے پتہ

پایا کہ پہلے عوام کی عقیدت کو کم کیا جائے اور یہ باز پھیلا دی کہ یہ درویش دراصل شہاب الدین محمد غوری جاسوس ہے، دوسری طرف اپنے کچھ ملازموں کو کام پر متعین کیا کہ وہ اس درویش کی جاسوسی کریں اور ان کا شہاب الدین غوری سے تعلق کا پتہ لگائیں۔ حکم ملنے ہی ملازم عقیدت مند کا روپ دھار کر آپ کے پاس وقت بسر کرنے لگے۔ ان لوگوں نے شب و روز میں کوئی بات بھی ایسی نہیں دیکھی جو حکومت کے منافی ہو۔ اللہ کے ان نیک بندوں کا زیادہ وقت عبادت میں گزر جاتا تھا۔ کبھی مریدین حلقہ باندھے بیٹھے ہیں اور حضرت خواجہ بزرگ ”حکمت و دانائی کے موتی“ بچاؤ کر رہے ہیں۔ فقیروں کی صحبت سے رفته رفتان کی گھرائی کرنے والوں کے دل بھی پگھل گئے اور وہ بھی خواجہ معین الدین کے گرد ویدہ ہو گئے۔ انہوں نے جو کچھ دیکھا تھا، راجا کے گوش گزار کر دیا۔ راجا کا یہ حربہ بھی ناکام ہو گیا۔ وہ پھر سوچ میں پڑ گیا کہ اب کیا طریقہ اختیار کرے۔

راجہ کے شیردوں نے پھر ایک ترکیب بھجوائی کہ حسین ترین عورتوں کو وہاں بھیجا جائے تاکہ ان عورتوں کا سندر روپ دیکھ کر درویش کے قدم لا کھڑا جائیں۔ چنانچہ چند عورتوں بن سنور کر آپ کی خانقاہ میں پہنچ گئیں۔ لیکن جو نبی حضرت خواجہ معین الدین کے سامنے پہنچیں تو کسی انتہائی قوت نے ان عورتوں کو مجبور کر دیا کہ وہ اپنے چہروں کو ڈھانپ لیں۔ ان کے ہاتھ اپنی اوڑھنیوں تک لگے اور گھونگھٹ نکال کر بیٹھ گئیں اور کچھ دیر بیٹھنے کے بعد وہاں سے چلی آئیں۔ یہ عورتیں حیران تھیں کہ کس قوت نے انہیں پردے میں چلے جانے پر مجبور کر دیا۔ جاسوس حسیناں نے اپنے آپ کو ملامت کرنے لگیں لیکن انعام کا لالچ الگ اکسار رہا

سلطان شہاب الدین غوری کے فوجیوں میں بدولی کے آثار ظاہر ہونے لگے۔ غوری کی فوج کی اس بدولی کو راجا پر تھوڑی سی محسوس کر لیا اور اس کے حوصلے بڑھ گئے۔ اس نے تاثر توڑ حملے شروع کر دیے۔ بالآخر شہاب الدین غوری زخمی ہو کر واپس غزنی واپس لوٹ گیا اور بیٹھہ قلعہ اس کے ہاتھوں سے نکل گیا۔ پر تھوڑی راج نے اپنے لڑکے ”گولا“ کو قلعے پر مامور کیا اور خود اجمیر واپس لوٹ گیا۔ راستے بھر پر تھوڑی راج کی فتح کی سب سے کار ہوتی رہی۔ اجمیر میں اس کا شاندار استقبال کیا گیا۔ راجا محل میں جانے کے بجائے اتنا سا رگ کے قریب بنے بڑے مندر میں اپنی فتح کا شکر ادا کرنے پہنچا کہ اذان کی آواز اس کی سماعت سے ٹکرائی۔ کسی نے بتایا کہ یہ مسلمانوں کو عبادت کے لیے بلانے کی پکار ہے۔

راجہ جو خود ابھی مسلم افواج سے لڑ کر آ رہا تھا، خود اپنے شیر میں مسلمانوں کی عبادت گاہ کی تعمیر کا سن کر اتنا برہم ہوا کہ اگلے قدم مندر سے نکل کر سیدھا اپنے محل پہنچا۔ وہاں عمال اور امر اہم تھا باندھ کر حاضر ہو گئے۔ ”میں کچھ دیر اجمیر سے باہر کیا رہا، یہاں کا نقشہ عیا بدل گیا۔ اس مسلمان فقیر کو فوراً اجمیر سے نکالا جائے۔“

”مہاراجا! اب یہ اتنا آسان نہیں رہا۔“ ”کیا مطلب؟ میں نے شہاب الدین غوری کو فرار ہونے پر مجبور کر دیا ہے۔ فقیر کس مٹی میں ہے۔“

”مہاراجا! شہاب الدین کی بات اور ہے۔ اس فقیر نے لوگوں کے دل جیت لیے ہیں۔ اگر اسے کوئی نقصان پہنچا تو عوام اٹھ کھڑے ہوں گے۔ میرے کام لیجئے۔ میں کوئی اور طریقہ سوچنا ہو گا۔ درباری اور سادھو پر دہشت دیر تک سر جوڑے بیٹھے رہے۔ طے یہ

لگائے کہ اس مسلمان فقیر کے آنے کا مقصد کیا ہے۔

رام دیو اپنے چیلوں کو لے کر خواجہ معین الدین کے پاس پہنچ گیا۔ آپ کی نظر رام دیو اور اس کے ساتھیوں پر پڑی۔ آپ نے انہیں بخشنے کو کہا۔

رام دیو نے خواجہ معین الدین کی طرف گہری نظر ڈالی، اس نے دیکھا کہ خواجہ صاحب کا سارا جسم بقعر نور ہے لیکن دل میں ایک سیاہ دھبہ ہے۔ سادھو نے خواجہ صاحب سے کہا: ”تیری آتما تو روشن ہے لیکن تیرے دل میں ایک سیاہ دھبہ ہے۔“ رام دیو کی بات سن کر خواجہ غریب نواز نے فرمایا: ”تو جھگڑتا ہے۔“

سادھو یہ سن کر حیرت کے دریا میں ڈوب گیا اور کہا: ”چاند کی طرح روشن آتما پر یہ دھبہ اچھا نہیں لگتا۔ کیا میری شگفتی سے یہ دھبہ دور ہو سکتا ہے؟“

خواجہ غریب نواز نے فرمایا: ”ہاں تو چاہے تو یہ سیاہی دھل سکتی ہے۔“

سادھو کے اوپر اضطرابی کیفیت طاری ہو گئی اور نم آنکھوں اور کپکپاتے ہوئوں سے عرض کیا: ”کیسے“ آپ نے فرمایا: ”اگر تو اللہ اور رسول ﷺ پر ایمان لے آئے تو یہ دھبہ ختم ہو جائے گا۔“ سادھو کی سمجھ میں یہ بات نہیں آئی لیکن وہ اللہ پر اور محمد ﷺ کی رسالت پر ایمان لے آیا۔ خواجہ صاحب نے فرمایا: ”اب اپنی سن کی آنکھ سے دیکھ۔“ سادھو نے دیکھا تو روشن دل سیاہ دھبے سے پاک تھا۔

سادھو خواجہ غریب نواز کے آگے ہاتھ جوڑ کر بیٹھ گیا اور عرض کی کہ مہاراج اس راز سے پردہ اٹھائیے۔ خواجہ اجیر نے فرمایا: ”وہ روشن آدمی جس کے دل پر تو نے سیاہ دھبہ دیکھا تھا میں نہیں بلکہ تو خود تھا۔ لیکن اتنی شگفتی کے بعد بھی تجھے روحانی علم حاصل نہیں ہوا۔ آدمی کا دل آئینہ ہے اور ہر دوسرے آدمی کے آئینے

میں اسے اپنا عکس نظر آتا ہے تو نے جب اپنا روشن آتما میرے اندر دیکھی تو تجھے اپنا عکس نظر آیا۔ تیرا ایمان حضرت محمد رسول اللہ ﷺ کی رسالت پر نہیں تھا اس لئے تیرے دل پر سیاہ دھبہ تھا اور جب تو نے گلہ باز لیا تو تجھے میرے آئینے میں اپنا عکس روشن نظر آیا۔“ رام دیو اپنی جگہ سے اٹھا اور آپ کے قدموں پر سر رکھ دیا اور حلقہ اودت میں شام ہو گیا۔

حضرت خواجہ نے اس کا نام شادی دیو رکھا اور اپنی تربیت میں لے لیا۔ شادی دیو ہندی میں مسرت بخش ہو کھتے ہیں۔ رام دیو کے چیلے یہ سب کاروائی بڑے فور سے دیکھ رہے تھے۔ جب انہیں یقین ہو گیا کہ رام دیو واقعی مسلمان ہو گیا ہے تو ان پر بہت طاری ہو گئی۔ وہاں سے اٹھ کر بھاگے اور سیدھے پر تھوڑی رات کے پاس جا کر دم لیا۔ اب بار بار یوں نے یہ نتیجہ اخذ کیا کہ یہ شخص بہت بڑا جادو گر ہے اور اس کے مقابلے میں کسی بڑے جادو گر کو بلانا چاہیے۔ راجہ اجیر نے جوگی بے پال کو جو جادوگری کے فن میں سارے ہندوستان میں اپنا نام نہیں رکھتا تھا بلایا۔ بے پال، جادو گروں کی ایک جماعت لے کر اجیر پہنچا۔ اس نے راجہ کی خدمت میں حاضر ہو کر کہا کہ ہم اس مسلمان فقیر کو ہرا دیں گے۔

بے پال کی قیادت میں کئی جادو گر حضرت خواجہ معین الدین کے پاس پہنچے۔ ان جادو گروں کی آمد، خواجہ صاحب اٹھے، وضو کیا۔ اپنے تمام ساتھیوں کے ارد گرد ایک کھیر کی کھینچی اور کیا کہ ان شاء اللہ اس کھیر کے اندر ہمارے کسی دشمن کو آنے کی جرأت نہ ہوگی۔ چنانچہ جو بھی کسی نے اس کھیر سے آگے بڑھنے کی جرأت کی وہ منہ کے بل گر پڑا چنانچہ وہ لوگ پیچھے ہٹ گئے۔ اب جادو گر نے دور سے اٹھتے ہو کر جادوگری کا آغاز کر دیا۔ لوگوں کو یوں دکھائی دیتا تھا کہ پہاڑ کی

چوٹیوں سے ہزاروں اور لاکھوں سانپ اس کھیر کی طرف بڑھ رہے ہیں۔ جو بھی کوئی سانپ کھیر تک پہنچتا تو اپنا سر کھیر پر رکھ دیتا۔ بے پال یہ دیکھ کر بڑا پریشان ہوا۔ اب اس نے جادو گروں کو کہا کہ آسمانوں سے آگ برسا دو۔ دیکھتے ہی دیکھتے اتنی آگ برسی کہ سارا آسمان انگاروں اور شعلوں سے بھر گیا، ارد گرد کے درخت آگ میں جلنے لگے لیکن اس دھڑلے کے اندر آگ کا کوئی اثر نہ ہوا۔ جادو گروں نے جب یہ بات دیکھی کہ ان کے ارد گرد کا سارا علاقہ جل گیا ہے مگر حضرت خواجہ کے مریدوں کو آج تک نہیں آتی تو بے پال کو کہنے لگے کہ تو اس کام کو کرنا چاہیے۔

بے پال کے پاس ہرن کے چمڑے کا ایک ٹکڑا تھا۔ اس نے وہ ٹکڑا ہوا میں پھینکا اور پھلاگ لگا کر اس پر سوار ہو گیا۔ اب بے پال آسمان کی طرف پرواز کرتا نظر آنے لگا وہ دیکھتے ہی دیکھتے وہ لوگوں کی نظروں سے غائب ہو گیا۔ حضرت خواجہ نے بے پال کو اس طرح اڑتے ہوئے دیکھا تو فوراً اپنے جوتوں کی طرف نگاہ کی اور فرمایا کہ جاؤ اور بے پال کو واپس لاؤ، دونوں فعلین ہوا میں اڑے اور فضا میں جا کر بے پال کے سر پر برسے لگے اور اس تکبر و نخوت کے پتے کی تواضع کرتے ہوئے اسے زمین پر اتار لائے۔ بے پال زمین پر آکر بڑھال ہو کر روئے لگا، آپ کے قدموں میں گر کر معافی کاغذ ستگار ہوا اور کھڑے ہو گیا۔

اجیر کے راجہ نے بے پال کو شکست خوردہ دیکھا تو مایوس ہو کر شہر میں واپس چلا آیا اور دل میں عہد کر لیا کہ اب مسلمان فقیر کی مخالفت نہیں کرے گا۔ کچھ دنوں بعد رام دیو نے خواجہ صاحب سے درخواست کی کہ آبادی میں چل کر قیام کریں تاکہ مخلوق خدا یہاں تک آنے کی زحمت سے بچ جائے۔ چنانچہ حضرت

خواجہ بھی اجیر شہر کے اندر تشریف لے آئے اور رام دیو کی ایک زمین پر آپ نے مسجد کی تعمیر کی۔ ساتھ ہی آپ کے لیے حجرہ بھی بنایا گیا۔ یہ حجرہ اسی جگہ تھا جہاں اب آپ کا مزار ہے۔

اخلاق کریمانہ اور شفقت کا برتاؤ وہ دھبہ تھا جس سے چٹائوں کو ریزہ ریزہ کیا جاسکتا ہے۔ سمندروں کا زرخ موٹا جاسکتا ہے۔ نفروں کو محبت میں تبدیل کیا جاسکتا ہے۔ خواجہ غریب نواز نے یہی کیا۔ آپ جب اجیر میں وارد ہوئے تھے، لوگ مسلمانوں کا نام سننا پسند نہیں کرتے تھے لیکن لوگ جیسے جیسے خواجہ کے قریب ہونے لگے، آپ کے گن گانے لگے۔ آپ نے کسی کو دھککا مارا، نہ مذہب بدلے پر مجبور کیا۔ آپ نے حق کا راستہ بتایا۔ ضرورت مندوں کی مدد کی۔ دھکی دلوں کی دل جوئی کی، نتیجہ یہ ہوا کہ خلقت ان کے پاس اپنی مرادیں لے کر آنے لگی۔ پر تھوڑی رات کے روکنے کے باوجود خلق خدا آپ کی زیارت کو آنے لگی۔

خواجہ غریب نواز نے اجیر کے راجہ کو بھی خیر کی طرف بلایا اور ترغیب دی کہ وہ اسلام قبول کر لے مگر اس نے انکار کر دیا اور ساتھ ہی یہ پیغام بھیجا کہ آپ اجیر چھوڑ کر چلیں جائیں، پیغام سن کر آپ نے فرمایا کہ ہم تو جاتے ہیں مگر تمہیں نکالنے والا آنے والا ہے۔



سلطان شہاب الدین غوری ترانہ کی شکست کے بعد غزنی چلا گیا۔ وہ اس شکست کے بعد چین سے نہیں بیٹھا اور ہمیشہ شکست کا بدلہ لینے کا سوچتا رہتا، ایک روز خواب میں آپ کو ایک نورانی چہرہ بزرگ کی زیارت ہوئی جنہوں نے اسے یہ بشارت اور خوش خبری سنائی کہ اللہ تعالیٰ نے ہندوستان کی حکومت تجھے بخش دی، جلد اس کی طرف متوجہ ہو اور راجہ پر تھوڑی رات کو زندہ

گرفتار کر کے سزا دے۔ شہاب الدین نے علماء و فضلاء سے یہ خواب بیان کیا۔ سب نے مبارک دی اور کہا یہ خواب فتح و کامرانی کا خیر ہے۔

شہاب الدین 1193ء میں ایک لاکھ سات ہزار کی فوج کے ساتھ تھانیر کے میدان میں دریائے سرسوتی کے پار میدان جنگ میں پہنچ گیا۔ پرتھوی راج تین لاکھ سوار فوجوں، تین ہزار جنگی ہاتھیوں اور سولہ ہزار ساز و سامان کی گاڑیوں کے ساتھ مقابل آیا۔ ڈیڑھ سو راجوں مہاراجوں کی افواج اس کے ہمراہ تھیں۔

پرتھوی راج کو اپنی فتح کا یقین تھا، شہاب الدین غوری کے حوصلے بلند تھے اور اسے خواب میں بزرگ کی مدد کی بشارت بھی یاد تھی۔ ترائن کی یہ لڑائی 589ھ مطابق 1193ء میں فیصلہ کن تھی۔ گھمسان کی لڑائی شروع ہوئی۔ شہاب الدین نے یہ تدبیر لگائی کہ اپنے خاص جوانوں کا ایک تازہ دستہ وہیں چھپائے رکھا۔ چنانچہ جب اس کے دوسرے دستوں کے ساتھ راجہ کی فوج لڑتے لڑتے تھک گئی تو تازہ دم اور جانباں جوانوں کا یہ دستہ میدان جنگ میں اتر آیا وہ بہت سے راجاؤں کے مار گرایا۔ پرتھوی راج کی فوج میں ہل چل چٹ گئی۔ بالآخر شہاب الدین کی فوج غالب اور راجہ پر تھوی راج کی فوج مغلوب ہوئی۔ راجہ پر تھوی راج نے بھاگنا چاہا لیکن وہ دریائے سرتی کے کنارے گرفتار ہو کر مارا گیا۔

جس وقت شہاب الدین فاتح کی طرح اجیر میں داخل ہوا شام ہو چکی تھی۔ مغرب کا وقت تھا۔ اس نے اس نے اذان کی آواز سنی۔ اذان کی آواز سن کر اسے سخت تعجب ہوا۔ دریافت کرنے پر پتہ چلا کہ ایک مسلمان فقیر یہاں مقیم ہیں جنہوں نے یہاں مسجد بھی تعمیر کی ہے۔ شہاب الدین فوراً وہاں پہنچا اور نماز کی صف میں شامل ہو گیا۔ نماز کے بعد شہاب الدین کی

نظر خواجہ صاحب پر پڑی۔ یہ دیکھ کر اس کی حیرت کی انتہا نہ رہی کہ یہ تو وہی بزرگ ہیں جنہوں نے خواب میں اس کو فتح کی بشارت دی تھی۔ شہاب الدین آگے بڑھا اور غریب نواز کے قدموں پر گر پڑا۔

کچھ دن اجیر میں قیام کر کے شہاب الدین دہلی آیا۔ دہلی کے حاکم نے تحائف پیش کئے۔ شہاب الدین غوری قطب الدین ایک کو دہلی میں اپنا نائب مقرر کر کے ہندوستان سے واپس خراساں لوٹ گیا۔



اب حجرہ مبارک میں ذکر و فکر کی تحفیں آزادانہ آراستہ ہونے لگیں۔ علم و فیاضی کے دریا بہنے لگے۔ اجیر اور اس کے مضافات اور قریبی شہروں میں نئے ولالے لوگ دعا و برکات کے لیے آستانہ عالیہ پر حاضر ہونے لگے۔ لہٰذا مشکلات کے حل کی امیدیں لیے آنے لگے۔ بڑی تعداد میں غیر مسلم سائل، حاجت، مند، محتاج، یتیم، یتیم، یتیم اور خواجہ پر حاضر ہوتے۔ آپ سب کی دستگیری فرماتے۔ جو بھوکوں کو کھانا مل جاتا۔ ظالم کو ظلم سے نجات ملتی۔ ہر ایک سے اس طرح گفتگو کرتے کہ وہ یہی سمجھتا جیسے وہ سب سے زیادہ اسی کو چاہتے ہیں۔ اس در سے جسے نوازا جاتا وہ آپ کو غریب نواز کہہ کر پکارنے لگتا۔ اپنے بعض مریدین و خلفاء کو آپ نے تبلیغ حق پر متعین کر رکھا تھا جو اجیر کے قرب و جوار میں جا کر اسلام کی حقانیت واضح کرتے رہتے تھے۔ اس انداز و طریق تبلیغ نے کفار و مشرکین کے اذہان و قلوب میں انقلاب عظیم برپا کر دیا اور نور اسلام اپنی تابانیوں اور رحمتوں کے ساتھ پھیلنے لگا۔

سلطان الہند نے اپنے جانشین کی حیثیت سے حضرت قطب الدین بختیار کاکی کو دہلی میں متعین فرمایا، اجیر میں رہتے ہوئے حضرت معین الدین چشتی دعوت

تبلیغ میں بے انتہاء مصروف رہے۔ اس دوران حضرت قطب الدین دہلی سے مسلسل خطوط لکھتے رہے۔ ہر خط میں ایک ہی التجا ہوتی تھی کہ پیرو و مرشد دہلی تشریف لا کر اس شہر کے باشندوں کو بھی قدم بوسی کی دولت سے سرفراز فرمائیں۔ حضرت خواجہ معین الدین چشتی گو حضرت قطب الدین کی بے قرار یوں کا شدید احساس تھا مگر آپ نے اپنی زندگی کے جس عظیم مقصد کی خاطر اجیر آئے تھے، ابھی اس کی تکمیل کا وقت نہیں آیا تھا۔ جب ایک طویل کشمکش کے بعد حق کو باطل پر فتح حاصل ہونے لگی اور دوسری طرف اسلام کی روشنی تیزی سے پھیلنے لگی تو سلطان الہند نے دہلی جانے کا ارادہ فرمایا۔

اجیر کے باشندوں کو غریب نواز کے عزم سفر کی اطلاع ہوئی عقیدت مندوں کا ایک ہجوم، خانقاہ کے سامنے رو رو کر فریاد کرنے لگا۔ چنانچہ خواجہ صاحب واپس آنے کے وعدے پر دہلی روانہ ہوئے، اور خواجہ قطب الدین بختیار کاکی کے پاس قیام کیا، ان دنوں خواجہ قطب الدین بختیار کاکی کے ایک فوجوان مرید فرید الدین مسعود بھی پنجاب سے دہلی آکر خانقاہ میں مصروف ریاضت تھے، فرید الدین مسعود نے بھی حضرت خواجہ معین الدین چشتی کی زیارت کی اور آپ سے فیض پایا۔ حضرت قطب الدین بختیار کاکی، حضرت شیخ فرید الدین مسعود (شیخ شکر) اور دیگر عقیدت مندوں میں علم و عرفان کی دولت تقسیم کرنے کے بعد حضرت سلطان الہند واپس اجیر تشریف لے گئے۔

تذکروں میں لکھا ہے کہ حضرت خواجہ معین الدین چشتی کی دیوبگات تھیں۔ جس سے تین بیٹے ہوئے خواجہ ابو سعید، خواجہ فخر الدین اور خواجہ حسام الدین۔ حضرت خواجہ کی دوسری بیوی ہندوستان کے راجاؤں میں سے ایک

راجہ کی بیٹی تھی جن کا اسم امی نام امہ اللہ رکھا گیا۔ ان سے ایک بیٹی پیدا ہوئی جس کا نام حافظہ جمال تھا۔ یہ بڑی عابدہ زاہدہ اور پارسا تھیں۔ آپ کو اپنے والد سے بڑی ارادت تھی آپ نے انہیں روحانی تربیت دی اور خلافت سے بھی نوازا اور انہیں خواتین کی تبلیغ کے لیے وقف کر دیا چنانچہ ہندوستان میں ہزاروں عورتیں آپ کی کوششوں سے قرب الہی کے درجہ کو پہنچیں۔ بی بی حافظہ جمال کا مزار حضرت خواجہ کے مزار کے پہلو میں ہے۔

خواجہ غریب نواز اپنی عمر کے چھیانوے سال پورے کر چکے تھے۔ عمر طبیعی کے قریبی سال گزر چکے تھے۔ آپ نے مختلف خلفا کی صورت میں ایسے چراغ روشن کر دیے تھے جو مختلف مقامات پر اپنے کردار و اخلاق کے ذریعے قلوب و اذہان کو اسلام کی روشنی سے منور کر رہے تھے۔ 6 رجب 627ھ، بمطابق 21 مئی 1229ء کے دن عشا کی نماز کے بعد خواجہ غریب نواز نے اپنے حجرہ کا دروازہ بند کیا۔ کسی کو بھی حجرہ کے اندر داخل ہونے کی اجازت نہ تھی۔ حجرہ کے باہر خدام حاضر تھے۔ رات بھر ان کے کانوں میں صدائے وجد آتی رہی۔ رات کے آخری حصہ میں وہ آواز بند ہو گئی۔ صبح کی نماز کا وقت ہوا لیکن دروازہ کھلا۔ خدام کو تشویش ہوئی آخر کار دروازہ کھلوا لیا گیا۔ لوگ اندر داخل ہوئے تو دیکھا کہ خواجہ غریب نواز خالق حقیقی کے پاس جا چکے ہیں۔

آپ کے حجرے میں ہی آپ کی تدفین ہوئی۔ برصغیر میں دین اسلام کی روشنی پھیلانے، توحید باری تعالیٰ اور حضرت محمد ﷺ کی رسالت کا پیغام انسانوں تک پہنچانے میں حضرت خواجہ معین الدین چشتی کی درخشاں خدمات آنے والی سب نسلوں کے لیے روشن مثال ہیں۔ مختصراً اندازوں کے مطابق اس زمانے میں جبکہ

تہذیب: صفحہ 52 پر ملاحظہ فرمائیے

بلغاریہ کی نابینا خاتون بابا وینگا

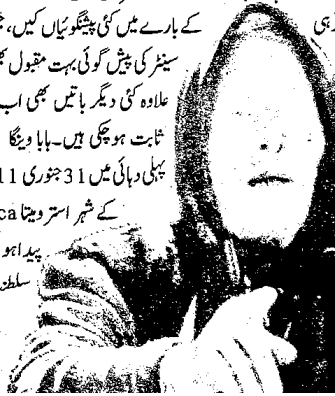
Baba Vanga баба Ванга



ایک نابینا خاتون کی حیرت انگیز پیش گوئیوں کا مجموعہ ہے۔
 اس کتاب میں اس کی حیرت انگیز پیش گوئیوں کا مجموعہ ہے۔
 اس کتاب میں اس کی حیرت انگیز پیش گوئیوں کا مجموعہ ہے۔

بہت ہی درست پیشین گوئیاں کرنے والی بلغاریہ کی نابینا خاتون بابا وانگا ویسے تو مدتوں سے شہ سرخیوں میں ہیں۔ بلغاریہ، روسی اور دیگر کئی ممالک میں لوگ اس کے باتوں پر آکھ بند کر کے یقین کرتے ہیں۔ تاہم رواں سال یوپی ممالک میں مسلمانوں کی آبادی اور تارکین وطن کی تعداد میں اضافے اور یورپ کے خدشات کی وجہ سے ان کی پیشین گوئیوں پر آج کل نئے سرے سے بحث ہو رہی ہے۔

حالیہ دنوں میں انتہا پسندی کے پر تشدد واقعات، آب و ہوا کی شدید تبدیلیوں، بین الاقوامی سیاسی اھل بھل کی خوفناک منتقلی دور سے گزر رہا ہے۔ اسی درمیان ان واقعات اور تبدیلیوں کی دہائیوں پہلے پیشین گوئی کرنے والی ایک نابینا خاتون ”بابا وینگا“ کا ذکر بھی بہت ہو رہا ہے۔ یہ پہلا موقع نہیں ہے جب ایسی پیش گوئی پر عالمی سطح پر بحث ہو رہی ہے۔ اس سے پہلے سولہویں صدی میں فرانسیسی نجومی لوئس براؤن نے بھی بہت شہرت پائی۔ مستقبل کے بارے میں جانتا ہر انسان کی خواہش ہوتی ہے۔ کچھ لوگوں میں یہ صلاحیت ہوتی ہے۔



ایک حصہ تھا۔

وہ غربت زدہ گھر کا ایک چھوٹا سا کمرہ تھا جہاں اس کی پیدائش ہوئی تھی۔ اس کی ماں کے ارد گرد گھر کی پرانی دایہ کے علاوہ دو چار رشتہ دار خواتین بھی تھیں۔ پورے کمرے میں تیل اور مسالوں کی بو رچی ہوئی تھی۔ ایک عجیب سا ماحول۔ اس پر ایک ایسی بچی کی پیدائش جس کی سانسیں شاید گنتی کی تھیں۔ پیدا ہونے والی بچی کا باپ دوسرے کمرے میں اپنا سر تھامے بیٹھا تھا۔ یہ ان کی پہلی اولاد تھی۔ اگر یہ بچی صحت مند اور نارمل ہوتی تو شاید اس کے باپ کی خوشی کا کوئی ٹھکانا نہیں ہوتا۔ لیکن اس وقت تو وہ اس کی زندگی ہی کی طرف سے مایوس تھا۔

اس کی پیدائش قبل از وقت ہوئی تھی اس لیے وہ بے انتہا کمزور پیدا ہوئی تھی۔ اس کے بارے میں اس کے گھر والوں نے یہ سوچ لیا تھا کہ وہ زندہ نہیں بچے گی۔ اس لیے اس کا کوئی نام نہیں رکھا گیا تھا۔ لیکن ان سب کے خدشات کے برعکس بچی نے نہ صرف کلبلا نا شروع کر دیا بلکہ کبھی آواز میں رونے بھی لگی تھی۔ اس کے باپ کو جب یہ خبر سنائی گئی تو وہ جوش میں کھڑا ہو گیا۔ جب بچی کی صحت یابی کے آثار نظر آنے لگے، تو اس بچی کا نام رکھا گیا۔

اس علاقے کی روایت یہ تھی کہ جب کوئی بچہ پیدا ہوتا تو دایہ بچے کو گود میں لے کر گلی میں نکل جاتی اور وہ چہل قدمیاں کر دھاتی کہ اس سے درخواست کی جاتی کہ بچے کا نام رکھ دے۔ اگر پہلے دایہ گھر کا نام پسند نہیں آتا تو پھر دوسرے راہ گیر سے کہا جاتا۔

دایہ رسم کے مطابق بچی کو کپڑے میں لپیٹ کر گود میں اٹھا کر گلی میں لے آئی اور کسی اجنبی راہ گیر

سے نام رکھنے کو کہا، وہ اجنبی جس کا تعلق شاید یونان سے تھا اس نے اس بچی کا نام ”وینگا“ رکھا۔ پہلے راہ گیر نے جو نام رکھا وہ ان لوگوں کو پسند نہیں آیا۔ وہ مشکل بھی تھا اور اس نام میں یونانی اثرات بھی تھے۔ دوسرے راہ گیر نے جب اس بچی کو دیکھا تو بچہ دیر تک دیکھتا ہی رہا۔ پھر دھیرے سے بولا۔ ”یہ بچی بہت مختلف ہوگی۔ اس لیے اس کا نام ”وینگا“ (وینگا) Vangelia نام رکھ دو۔“

وینگا کے معنی تھے ”خوشخبری لانے والی“۔ بالآخر اس کا نام ”وینگا پانڈوا دیمیٹرووا“ Vangelia Pandeva Dimitrova رکھا گیا۔

جوبعد میں وینگا میں تبدیل ہو گیا۔ وینگا بچپن سے نیلی آنکھوں اور سنہری بالوں کی وجہ سے خوبصورت تو تھی ہی ساتھ میں ذہن بھی تھی، انتہائی غریب گھرانے میں پیدا ہونے والی یہ بچی دوسرے بچوں سے بہت مختلف تھی۔ دوسرے بچے تو کھیل کود میں وقت گزارتے جبکہ یہ کسی گوشے میں بیٹھ کر نہ جانے کیا کیا سوچتی رہتی۔

بچی ذرا بڑی ہوئی تو اس کے مشاغل دوسروں سے بہت مختلف نظر آنے لگے۔ وہ آسمان کو دیکھا کرتی۔ ہواؤں کو سونگھا کرتی۔

ایک دن اس نے کہا۔ ”کل بہت زور کی بارش ہوگی۔“

سب نے اس کا مذاق اڑانا شروع کر دیا کیونکہ نہ تو وہ بارش کا موسم تھا اور نہ ہی آسمان پر بادلوں کا نام و نشان تھا۔ اس کے باوجود وہ بہت پر یقین تھی۔ ”میں نے کہا تھا کہ کل بارش ہوگی۔ تم لوگ دیکھ لینا کسی بارش ہوتی ہے۔“

اور آواز سے اس کے اندر چھپی ہوئی نفرت اور غصے کا اظہار ہو رہا تھا۔

وینگا نے اس سے کہا کہ لوگ یہاں اپنے پیاروں اور محبت کرنے والوں کی تلاش میں آتے ہیں اور تم نفرت کے لیے تلاش کر رہے ہو۔ چنانچہ وینگا نے اسے جانے کے لیے کہا۔

وہ دوسرے دن پھر آن موجود ہوا۔ لیکن وینگا اسے بدلہ لینے سے منع کرتی رہی۔

وینگا نے کہا کہ انہیں بھول جاؤ اور اپنے اندر یہ بدلہ کی آگ بجھانے کی کوشش کرو۔ تم نے اگر ایسا نہ کیا تو تم پر ایسی ایسی مصیبتیں ٹوٹیں گی کہ تم سوچ بھی نہیں سکتے۔ مجھے ان لوگوں کا پتا تو بیل گیا ہے۔ لیکن جنہیں نہیں بتا سکتی۔

بالآخر اس نے انتقام لینے سے توبہ کر لی، لیکن وہ اس کے بعد بھی وینگا کے پاس آتا جاتا رہا۔ کچھ دنوں کے بعد وینگا اور اس کے درمیان اچھی خاصی دوستی ہو گئی۔ بالآخر 10 مئی 1942ء کو ان دونوں نے شادی کر لی تھی۔ اور وہ بلغاریہ کے شہر پیٹرک میں منتقل ہو گئی۔

اس کے شوہر نے بھائیوں کے قاتلوں سے انتقام لینے سے توبہ کر لی لیکن اس انتقام کی آگ کو بجھانے کے لیے اس کی ایک اور عادت بن گئی تھی وہ عادت تھی شراب نوشی کی۔ جس نے وینگا کو پریشان کر کے رکھ دیا۔

وہ بے انتہا شراب پینا کرتا تھا۔ وینگا اس کو منع کرتی رہی۔ لیکن وہ نہ مانا، اور شراب نوشی کی کثرت کی وجہ سے 1962ء میں وہ شدید بیمار ہو کر بستر سے جاگا۔ اور اسی بیماری میں اس کا انتقال ہو گیا۔

لکھائی لکھی، بیانو بھانجا، سلائی کڑھائی اور پکنا سکھا۔ اس کی پیش گوئی اور لوگوں کے علاج کا سلسلہ بھی ساتھ ساتھ چلتا رہا۔ اسکول میں اس نے صرف تین سال گزارے۔ لیکن وہ زیادہ پڑھ نہیں سکی کیونکہ لوگ اسے گھر سے رہتے تھے۔ چنانچہ تین سال کے بعد وہ گھر واپس آ گئی۔ دوسری اہم وجہ یہ بھی تھی اس کی سوتیلی ماں کا بھی انتقال ہو گیا تھا۔

سوتیلی ماں کی وفات کے بعد وہ اپنے بہن بھائیوں کی دیکھ بھال کے لئے اپنے گھر آ گئی۔ اس کا گھر اند کالی غریب تھا۔ تمام لوگ محنت مزدوری کرتے تھے۔ اس نے اس موقع پر ناپائیدار ہونے کے باوجود بڑی بہن کا بھرپور کردار ادا کیا۔ وہ اپنے سوتیلے بھائی بہنوں کی دیکھ بھال کرتی رہی۔

1934ء میں اسے پیچھے پھڑوں کی ایک بیماری Pleurisy ہو گئی۔ 1939ء میں ڈاکٹروں نے اسے جواب دے دیا تھا کہ وہ مختصر عرصہ جی جائے گی۔ مگر خلاف توقع وہ صحت یاب ہو گئی۔ اس مرتبہ بھی قدرت نے اسے بچا لیا۔ اس کے ٹھیک ہو جانے کے بعد اس کی پیش گوئیوں کا رکا ہوا سلسلہ پھر شروع ہو گیا۔

جنگ عظیم دوم کے دوران اس کے پاس ہزاروں کے تعداد میں لوگ آئے، یہ جاننے کے لیے کہ ان کے پیارے بیٹے یا شوہر جو جنگ پر گئے ہیں کس حال میں ہیں۔

ان ہی لوگوں میں ایک نوجوان ”دیمی ڈیمیترو“ Dimitar Gushterov بھی تھا جو بلغاریہ کا ایک سپاہی تھا اور وینگا کے پاس یہ جاننے آیا تھا کہ اس کے بھائی کا قاتل کہاں ہے۔ اس کے لہجے

اتنی دور پیچیدہ دیا کہ وہ زخمی حالت میں کئی دنوں کے بعد اپنے خاندان کو ملی۔ لیکن اس کی آنکھیں مٹی سے بھر گئی تھیں اور تکلیف کے مارے اس سے آنکھیں نہیں کھولی جا رہی تھیں۔ اس کے غریب باپ نے جو ایک سپاہی رہ چکا تھا، اس کا علاج کروانے میں کوئی کمی نہیں رکھی تھی۔ لیکن اس کی آنکھیں ٹھیک نہیں ہو سکیں۔ اس کی بینائی ہر طرح کے علاج اور کوشش کے باوجود ختم ہو گئی۔

کہتے ہیں کہ جنہیں قدرت کسی ایک حس سے محروم کر دیتی ہے اور تب ان کی دیگر صلاحیتیں بے دار ہو جاتی ہیں۔ وینگا میں یہ صلاحیتیں شروع سے موجود تھیں۔ ناپائیدار ہونے کے بعد وہ صلاحیتیں پوری طرح کھل کر سامنے آ گئیں۔

1925ء میں جب وہ تیرا سال کی تھی تو اس کے باپ نے اسے زیمن Zemun شہر میں ناپائیدار کے ایک اسکول میں داخل کر دیا۔ وہ تین سال تک وہاں تعلیم حاصل کرتی رہی۔

اس کے باپ نے دوسری شادی کر لی تھی۔ جس سے وینگا کے سوتیلے بھائی بہن تھے۔ ”نوش فستی“ یہ ہوئی کہ وینگا کی دوسری ماں بہت مہربان اور پیار کرنے والی عورت ثابت ہوئی۔ اس نے اپنی سگی اولاد کی طرح وینگا کا خیال رکھا تھا۔

سوتیلی ماں نے اس کی خفیہ صلاحیتوں کی بھی بھرپور رحمت افزائی کی۔

اسکول میں آنے کے بعد اس کی دوسری صلاحیتیں بھی سامنے آنے لگیں۔ ناپائیدار ہونے کے باوجود وہ بہت اچھا بیانو بھانچہ کو کنگ کر لیں۔ رقص کر سکتی تھی۔ یہاں اس نے بریل رسم الخط کی

اور دوسرے دن خلاف توقع واقعی بہت زور دار بارش ہوئی۔ وینگا کی اس بات کو حیرت سے دہرایا تو گیا لیکن اس پر زیادہ دھیان نہیں دیا گیا۔ کبھی کبھی کچھ بچے اس قسم کی باتیں کہہ جاتے ہیں اور قدرت ان کی بات رکھ لیتی ہے۔ یہ بھی شاید کوئی ایسی ہی بات ہوگی جو اتفاقاً ہو گئی ہوگی۔

لیکن جب اس نے ایک بار شہر کے ایک علاقے میں آگ لگنے کی پیش گوئی کی تو سب یہ جان گئے کہ اس میں کوئی غیر معمولی صلاحیت ضرور ہے۔ ایک بار اس کے والد کی سمیٹر چوری ہوئی تو اس نے وہ پتا بتا دیا جہاں چوروں نے سمیٹر کو چھپا رکھا تھا۔

وینگا کے مشاغل صرف یہیں تک محدود نہیں تھے بلکہ اس نے علاج بھی شروع کر دیا۔ کوئی بچہ بیمار ہو جاتا تو وہ اس کا ہاتھ تھام کر یا اس کے سر پر ہاتھ رکھ کر ہیملنگ Healing بھی کیا کرتی، اس طرح اس نے بے شمار بیمار بچوں کے علاج کر ڈالے تھے۔

اپنے گھر اور پورے محلے میں وینگا کو ایک خاص اہمیت حاصل ہو گئی تھی۔ کئی بڑے لوگ بھی اپنی قسمت کا حال جاننے کے لیے اس کے پاس آیا کرتے۔ کچھ لوگ موسم کا حال معلوم کرنے اس کے پاس آتے اور وہ ٹھیک ٹھیک بتا دیا کرتی۔

اس کے ساتھ ہی انتہائی خطرناک حادثات بھی ہوتے۔ پہلا حادثہ تو اس کی ماں کی موت کا تھا۔ اس ماں کی موت اچانک ہی ہوئی تھی اور دوسرا حادثہ اس کے ناپائیدار ہونے کا ہوا۔

وینگا کی زندگی میں ایک حادثہ ہوا جس نے اسے ناپائیدار کر دیا۔ بارہ سال کی عمر میں وہ ایک پراسرار گولے کی زد میں آ گئی۔ ہوائی گولے نے اسے اٹھا کر

وینگا نے اپنی صلاحیتوں کا استعمال جاری رکھا، اس کی ہیلنگ اور جزی بوٹیوں کے علاج نے بھی لوگوں کو اس طرف دھیان دینے اور اس کے پاس آنے پر راغب کر دیا تھا۔ رفتہ رفتہ اس کی شہرت بلغاریہ سے نکل کر دوسرے ملکوں میں بھی پھیلنے لگی۔ بلغاریہ اور روس کے بڑے بڑے سیاست دان بھی اس کی صلاحیتوں سے فائدہ اٹھانے پہنچے، جن میں سوویت یونین کیونسٹ پارٹی کے سیکری جنرل لیونیڈ برزنین بھی شامل تھے، یہاں تک کہ زار بھی اس سے ملاقات کرنے اور اپنے مستقبل کا حال معلوم کرنے کے لیے آہنچا۔ کہا جاتا ہے کہ ہٹلر بھی اس سے ملنے آیا اور ملنے کے بعد پریشان نظر آیا۔

وینگا واجی سی تعلیم یافتہ تھی۔ اس نے خود کوئی کتب نہیں لکھی تھی۔ بلکہ اس کی ساری باتیں اس کے پرستاروں، ملازموں نے تحریر کی تھیں۔ وینگا دعویٰ کرتی تھی کہ اس کو کسی ناقابل فہم ذریعے سے لوگوں کی باتیں معلوم ہو جاتی ہیں۔

وینگا کے حوالے سے ایک دلچسپ بات یہ ہے کہ اسے بابا وینگا کہا جانے لگا۔ (بابا کا تصور ہمارے ہاں جو ہے، بلغاریہ میں ایسا نہیں ہے۔ یہ بابا کا لقب وینگا کو ترکی والوں کا دیوا ہے)۔

وہ جو بھی پیش گوئی کرتی۔ اس کا اسٹاف اسے لکھ لیا کرتا۔ بابا وینگا کی دو بڑی پیش گوئیاں مکمل طور پر غلط ثابت ہوئیں۔ اس نے کہا تھا کہ 1994ء کا فٹبال چیمپئنز دوہلک ہو گا جس کا نام B سے ہو گا۔

اس نے اس سلسلے میں بتایا تھا کہ سیسی فائل دو ایسی نیویں کے درمیان ہو گا جن کے نام B سے ہوں گے یعنی برازیل اور بلغاریہ۔

لیکن ایسا نہیں ہو سکا۔ برازیل کے ساتھ اس کا مقابل اٹلی تھا۔ اس کی ایک اور بڑی پیش گوئی یہ تھی کہ نومبر 2010ء میں ایک خوفناک تیسری عالمی جنگ کا آغاز ہو جائے گا جو اکتوبر 2014ء تک چلتی رہے گی۔ اس جنگ میں ایٹم بم اور کیمیائی ہتھیار استعمال کئے جائیں گے۔ یہ پیش گوئی غلط ثابت ہوئی ہے۔ لیکن اس کی لاتعداد پیش گوئیاں درست بھی ثابت ہو چکی ہیں۔

آنجنابی بابا وانگا نے اپنے ملک میں سیکڑوں واقعات کے وقوع پذیر ہونے کی پیش گوئیاں کیں جس پر اسے "بلغاریہ کی ناسر اڈیس" کا لقب دیا گیا۔

بابا وینگا نے سوویت یونین ٹوٹنے، چرنوبل کے حادثے، اسرائیل کی تاریخ و قات، روسی آبدوز کرسک Kursk کی تباہی، 2001ء میں ورلڈ ٹریڈ سینٹر پر حملے اور 2004ء میں سونامی، ایک سیاہ فام امریکی شہری کے امریکی صدر بننے، یورپی یونین، مختلف قدرتی آفات، اور 2010ء میں عرب دنیا میں ابھرنے والی انقلابی تحریکوں کے سلسلے عرب بہار جیسے مختلف واقعات کی اپنی موت سے پہلے ہی پیش گوئی کر دی تھی۔

کئی لوگوں کو خیال ہے کہ اس خاتون کے پاس مافوق الفطرت طاقتیں تھیں جس کی وجہ سے یہ مستقبل کی باتیں بتا کر کرتی تھی اور کئی لوگوں کا کہنا تھا کہ وہ پیشگوئیوں کی آڑ میں جاسوسی کیا کرتی ہے اور اس کی پیشگوئیاں دراصل وہ پیشگاہ ہیں جنہیں وہ مطلوبہ ایجنسیوں تک پہنچایا کرتی ہے۔

1990ء میں بابا وینگا نے زائرین کی طرف سے

ملنے والے رقم کو بیڑک میں ایک چرچ اور دیگر فلاحی کاموں میں خرچ کیا۔ بابا وینگا تقریباً 20 سال پہلے 11 اگست 1996ء کو تقریباً 85 سال کی عمر بیڑک میں انتقال کر گئیں۔ ان کے مکان کو ایک میوزیم میں تبدیل کر دیا گیا، جہاں اب سیاح آتے ہیں۔ اپنی موت سے پہلے بابا وینگا نے کئی سنسنی خیز پیش گوئیاں کی جن کا اب خاصہ چرچہ ہو رہا ہے۔

1980ء میں بابا وینگا نے روسی آبدوز کرسک Kursk کی تباہی کی پیش گوئی کی تھی کہ

"1999ء کے اگست میں کرسک پانی سے بھر جائے گا اور پوری دنیا اس کے لیے آنسو بہائے گی"

روس میں آبدوز کا سب سے تباہ کن حادثہ اگست 2000ء میں اس وقت پیش آیا تھا جب کرسک نامی جوہری آبدوز ڈوب گئی تھی اور اس حادثہ میں آبدوز پر موجود تمام ایک سو اٹھ افراد ہلاک ہو گئے تھے۔

1989ء میں بابا وانگا نے کہا تھا کہ

"خوف، خوف! ہو شیار ہو، امریکا پر دو آہنی پرندے حملہ کریں گے اور ہر طرف دہشت کا راج ہو گا، بہت خون بہے گا اور بھیڑیے واویلا کریں گے۔"

کہا جاتا ہے کہ یہ پیشگوئی نائن الیون کے بارے میں کی گئی تھی، جب 2001ء میں ورلڈ ٹریڈ سینٹر پر دو جہازوں سے حملہ ہوا تھا۔

اس کے علاوہ 2004ء میں آنے والے سونامی اور گوبل وارمنگ کی بھی پیش گوئی 1950ء میں کر دی تھی۔

"سر دھلائے گرم ہو جائیں گے اور آتش فشاں بھڑک اٹھیں گے، ایک بڑی لہر ایک طویل ساحلی

علاقے پر چھانے گی اور کئی دیہات اور انسان پانی کے اندر غرق ہو جائیں گے۔"

بابا وینگا نے امریکا میں سیاہ فام شخص کے صدر بننے کی بھی کی پیش گوئی کی تھی۔ یہ وہ وقت تھا جب امریکا میں کسی سیاہ فام شخص کا کانگریس کارکن بننا بھی مشکل تھا۔ اس نے اپنی پیش گوئی میں صدر باراک اوباما کی طرف اشارہ کرتے ہوئے کہا تھا کہ

"امریکا کا صدر افریقی نسل کا ایک سیاہ فام شخص ہو گا۔ لیکن وہ امریکا کا آخری صدر ہو گا، اس کے بعد امریکہ پر پریشانیاں اور مشکلات چڑھ دوڑیں گی۔" اپنی کئی بہت ہی درست پیشبینیوں کی وجہ سے بابا وینگا مدتوں شدہ سرخیوں میں رہیں تاہم ان کی ایک پیشبینی گوئی پر آج کل نئے سرے سے بحث ہو رہی ہے۔ جو اسی سال کے متعلق ہے۔

غور طلب ہے کہ اس عورت نے 20 سال پہلے ہی کہہ دیا تھا کہ 2016ء میں بعض شدت پسند مسلم دنیا میں دہشت گردی کا سبب بنیں گے۔

بابا وینگا نے بتایا تھا کہ اس دہشت گردی کا آغاز 2010ء میں عرب دنیا میں ابھرنے والی انقلابی تحریکوں سے ہو گا، اور اس پر تشدد جنگ کا مرکز ملک "شام" ہو گا۔ 10 سال قبل کی گئی پیشگوئیوں میں واضح الفاظ میں کہا کہ

2010ء کے قریب "بہار عرب" کا حلاقم برپا ہو گا جس کے بعد شام میں خانہ جنگی ہو گی۔

وانگا نے آنے والے وقت کے بارے میں کچھ اور اہم پیشگوئیاں کر رکھی ہیں۔ ان میں سے کچھ اہم ترین پیش گوئیاں پیش خدمت ہیں۔

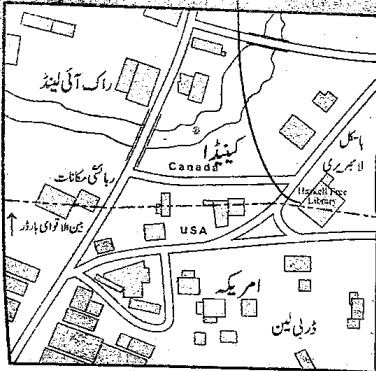
2018ء: چین سب سے بڑا سپر پاور بن جائے گا۔

عجیب

دنیا بھر میں رونما ہونے والے دلچسپ اور عجیب واقعات

دنیائے لاکسپ سے عجیب قصہ

اس علاقے میں مکانات کچھ اس طرح بنے ہوئے ہیں کہ مکانات کا بچن ایک ملک میں ہے، تو صحن دوسرے ملک میں، خواب گاہ کسی ملک میں ہے اور مہمان خانہ کسی ملک میں....



ٹیلیوژن سیٹ مہمان خانے میں ہے، یقین نہ آئے، تو سرکاری وکیل سے پوچھ لیجیے۔

یہ کہہ کر مسز ایٹرک نے ریسیور ہاتھ سے رکھ دیا اور ہنسی ہوئی کچن میں چلی گئیں۔

ہو سکتا ہے آپ اس واقعے کو لطیفہ سمجھیں، لیکن یہ حقیقت ہے کہ امریکہ اور کینیڈا کے مابین خط سرحدی

Boundary Line مسز ایٹرک کا راز ہو کے مکان کو دو حصوں میں تقسیم کر تا ہوا گزرتا ہے۔ ان کے مکان میں

مہمان خانہ اور خواب گاہ امریکہ میں، کچن، اسٹور اور ہاتھ روم کینیڈا میں ہیں۔ مسز ایٹرک کی طرح اس قصبے میں کم

ویش اٹھائیس ہزار افراد رہتے ہیں، ان میں سے اکثر کے گھر دو ملکوں میں تقسیم ہو کر رہ گئے ہیں۔

اس قصبے کے دو حصے ہیں۔

کینیڈین حصے کو راک آئی لینڈ Rock Island اور امریکہ حصے کو ڈربی لائن Derby Line کہتے ہیں۔ اس

مسز ایٹرک کا راز ہو، کینیڈا کے گاؤں راک آئی لینڈ کی بنے والی ہیں۔ ابھی وہ کھانے کے کمرے میں

بسکٹ تیار کر رہی تھیں کہ اچانک فون کی گھنٹی بجی۔ انہوں نے ریسیور اٹھایا۔ ٹیکس وصول کرنے والا افسر

بول رہا تھا: ”مسز ایٹرک، آپ کے پاس ایک نیا ٹیلی ویژن سیٹ ہے اور آپ نے اس تک اس کا ٹیکس ادا نہیں کیا،

حالانکہ آپ جانتی ہیں کہ کینیڈا کے قوانین کے مطابق ٹیلی ویژن سیٹ کا ہر ماہ ٹیکس ادا کرنا لازمی ہے۔“

”لیکن میرا ٹیلی ویژن سیٹ کینیڈا میں نہیں، امریکہ میں ہے۔“

”یہ کیسے ہو سکتا ہے....؟“

مسز ایٹرک غصے میں پڑیں۔ ”وہ ایسے کہ میرا مہمان خانہ (ڈرائنگ روم) کینیڈا کی حدود میں نہیں اور



عمل سے گزارتے ہوئے انسان جیسا دھین بنانے کی کوششیں کی جائیں گے۔

2170ء: زمین کو بے مثال خشک سالی اور قحط کا سامنا کرنا پڑے گا۔ آبادی میں کمی ہوگی۔

2288ء: صدی کی سب سے بڑی سائنسی دریافتوں میں وقت میں سفر (ٹائم ٹریول) کا تصور ممکن ہو جائے گا اور

دوسرے سیاروں سے تعلق قائم ہوں گے۔

2341ء: کوئی خوفناک چیز غلاء سے زمین کی طرف بڑھ رہی ہوگی اور ذرہ ہو گا کہ یہ زمین سے ٹکرا جائے گی لیکن یہ خطرہ عین وقت پر نکل جائے گا۔

سنہ 1996ء میں اپنی وفات سے قبل بنانا دیکھنے آخری پیش گوئی یہ کی تھی کہ فرانس میں رہنے والی

ایک 10 سالہ نابینائی اس کی جانشین اور وارث بنے گی اور اس نے وعدہ کیا کہ دنیا جلد ہی اس کے بارے میں جان لے گی۔

روس، بلغاریہ اور وسط ایشیائی ریاستوں میں بہت سے لوگ بابا دیچکا کی پیش گوئیوں پر یقین رکھتے ہیں۔

بابا دیچکا کی پیش گوئیاں کس حد تک درست ثابت ہوئی ہیں یہ تو آنے والا وقت ہی بتائے گا۔



2023ء: زمین کے مدار میں ہلکی سی تبدیلی آئے گی۔

2023ء: یورپ کی آبادی انتہائی کم ہو جائے گی۔

2028ء: اناج کی کمی ختم ہونا شروع ہو جائے گی۔ دنیا میں بیوک پر کچھ حد تک قابو پا لیا جائے گا جبکہ انسان تیل کے بجائے توانائی کا

ایک نیا ذریعہ تلاش کر لے گا۔ سارے زہرہ کی جانب ایک انسانی خلائی مشین بھیجا جائے گا۔

2033ء: قطبین پر جمی ہوئی برف (گلیشیر) پگھل جائے گی اور سمندروں میں پانی کی سطح بلند ہو جائے گی۔

2043ء: اس سال مسلمانوں کو برا عظیم یورپ پر کنٹرول حاصل ہو جائے گا۔ یورپ کے زیادہ تر حصے خلافت کے تحت آجائیں گے۔ اس کا مرکز روم ہو گا۔

2046ء: انسان اپنی مرضی کے مطابق انسانی اعضاء بنائے گا۔ اعضاء کی تبدیلی امراض کے علاج کا ایک اہم ذریعہ بن جائے گا۔

2076: یورپ اور دنیا میں کمیونزم لوٹ آئے گا۔

2100ء: مصنوعی سورج سے زمین کے تاریک حصوں کو روشن کیا جاسکے چھوٹی قومیں آپس میں

جنگ کریں گی اور بڑی قومیں دور ہوں گی۔

2111ء: انسان اور روبوٹ کو ملا کر سامیورگ کے نام سے نئی مخلوق وجود میں لائی جائے گی۔

2130ء: انسان پانی کے اندر رہا کنشیاں بنائے گا۔ ان بستیوں میں توانائی اور خوراک کی فراہمی کے

ویسے ہی انتظامات ہوں گے، جیسے زمین پر ہوں گے۔

2154ء: سائنسی طریقے سے جانوروں کو ارتقا کے



امریکہ

کینیڈا

ایک خاتون امریکہ میں شیخی ہیں اور ایک خاتون کینیڈا میں شیخی ہیں

انہوں نے کچن کے بجائے اسٹور میں بیٹھ کر کینیڈین

دودھ پینا شروع کر دیا۔

اس قسم کا ایک دلچسپ واقعی قصبے کی ہاسٹل لائبریری haskell library میں پیش آیا۔ اس لائبریری کی نشست گاہ امریکی علاقے میں ہے اور کتابوں کی الماریاں کینیڈین علاقے میں۔ کئی سال پہلے کی بات ہے کہ ایک چور بھاگ کر لائبریری میں جا گھسا۔ امریکی پولیس اس کا تعاقب کر رہی تھی۔ نشست گاہ تک وہ اس کے پیچھے آئی، لیکن وہ اس کمرے میں چلا گیا جہاں کتابیں رکھی تھیں۔ پولیس رک گئی۔



کینیڈا

امریکہ

ہاسٹل لائبریری کی نشست گاہ امریکہ میں ہے اور کتابوں کی الماریاں کینیڈا میں

جگہ گھیرے ہوئے ہے۔ آپ صوفے کے دائیں سرے پر بیٹھیں، تو امریکہ ہے، بائیں سرے پر بیٹھیں تو کینیڈا۔ لطف کی بات یہ ہے کہ اس صوفے پر لیٹ جائیں، تو آپ کا سر امریکہ میں ہو گا اور پاؤں کینیڈا میں۔

مسٹر راکو نوویا Roco Novia کا شمار اس قصبے کے قدیم ترین لوگوں میں ہو تا ہے، وہ امریکی کسٹم میں ملازم تھے۔ ان کا گھر بھی خط سرحدی کے عین اوپر ہے۔ ایک مرتبہ انہیں بڑی دقت کا سامنا کرنا پڑا۔

قصبے یوں ہو ا کہ امریکی حکام نے کینیڈین دودھ، مکھن اور دودھ سے بنی ہوئی اشیاء پر پابندی عائد کر دی، کیونکہ شکایت یہ تھی کہ ان میں سے بعض چیزیں حفظان صحت کے اصولوں کے تحت تیار نہیں کی جاتیں اور ان کے استعمال سے قسم قسم کی بیماریاں پھیلتی ہیں۔ راکو نوویا کو بھی امریکی حکام کی طرف سے ایک نوٹس مل گیا کہ آئندہ وہ دودھ اور دودھ سے بنی ہوئی اشیاء کینیڈا سے نہیں منگوا سکتے۔ انہوں نے کینیڈین افسروں سے رابطہ قائم کیا۔ انہوں نے کاغذات دیکھے اور فیصلہ

صادر کیا کہ مسٹر راکو نوویا کا صحن اور اسٹور کینیڈا میں ہے چنانچہ انہیں مشورہ دیا گیا کہ وہ کینیڈین دودھ اور دودھ سے بنی ہوئی اشیاء کچن میں نہ لے جائیں، بلکہ اسٹور میں رکھیں۔ نیز انہیں صرف صحن یا اسٹور میں بیٹھ کر کھائیں یہیں۔ مسٹر راکو نوویا بہت خوش ہوئے اور

اس قصبے کے مسٹر یارڈ ہیئر، ایک طوطا لے آئے۔ کینیڈین کسٹم افسر نے انہیں ایک خط بھیجا کہ امریکی حکومت طوطوں کی درآمد پر پابندی عائد کر چکی ہے، اس لیے آپ یہ طوطا واپس امریکہ میں بھیج دیں۔ مسٹر یارڈ نے جواباً لکھا۔ میں نے طوطا امریکی علاقے میں بھیج دیا ہے۔ حکام چاہیں، تو تصدیق کر سکتے ہیں۔ بات ٹھیک تھی، انہوں نے واقعی طوطے کو امریکی علاقے میں بھیج دیا تھا، مگر یہ امریکی علاقہ ان کے اپنے گھر کا ایک حصہ تھا۔ طوطا نشست گاہ سے لائبریری میں منتقل کر دیا گیا تھا۔

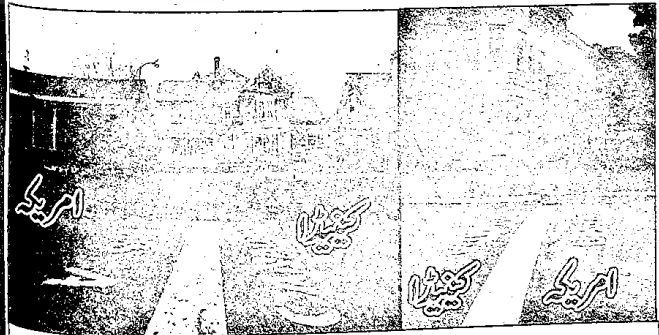
اس قصبے میں تین چار گھر ایسے ہیں کہ کینیڈا اور ریاستہائے متحدہ امریکہ کے مابین خط سرحدی ان کے گھروں کی خواب گاہوں کو دو حصوں میں تقسیم کرتا ہے، چنانچہ یہاں رہنے والے صوفے کے لیے امریکہ میں جاتے ہیں اور صبح سو کر اٹھتے ہیں اور چیل پیسنے کے لیے انہیں کینیڈا میں جانا پڑتا ہے۔

اس ضمن میں اس گھر کا تذکرہ بے جا نہ ہو گا جس کے ذرا رنگ روم میں رکھا ہوا ایک صوفہ دو ملکوں میں

قصبے میں کوئی شخص اپنے آپ کو کسی ایک ملک کا شہری نہیں سمجھتا یہاں رہنے والے دوہری قومیت کے مالک ہیں۔ یعنی ایک وقت امریکہ کے شہری بھی ہیں اور کینیڈا کے شہری بھی۔ اس چھوٹے شہر کے لیے بجلی کینیڈا مہیا کرتا ہے اور پانی کی سپلائی ایک امریکی کمپنی کے ذمہ ہے۔ کینیڈا کے وہ شہری جو امریکی سرحد سے قریب ہیں، اپنی ڈاک امریکی ڈاکوں سے وصول کرتے ہیں۔ اس کے برعکس کینیڈین حصے میں رہنے والے امریکیوں کو کینیڈین ڈاک خانے سے رجوع کرنا پڑتا ہے۔

اس قصبے کے رہنے والے دونوں ملکوں کے قومی تہوار مناتے ہیں ہر شخص جیب میں بیک وقت امریکی اور کینیڈین کرنسی رکھتا ہے۔ یہاں انگریزی اور فرانسیسی دونوں زبانیں بولی اور سمجھی جاتی ہیں۔ حکومتیں الگ الگ ہیں، لیکن دفتری نظام میں ہر حکومت کے کارندے ایک دوسرے سے تعاون کرتے ہیں۔

قصبے کے لوگوں کے لیے قوانین واشنگٹن (امریکہ) اور اوٹاوا (کینیڈا) میں بنتے ہیں، لیکن ان کے اطلاق میں کئی دشواریاں ہیں۔ ایک مثال دیکھیے۔



امریکہ

کینیڈا

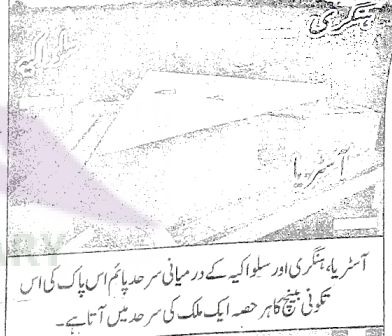
کینیڈا

امریکہ

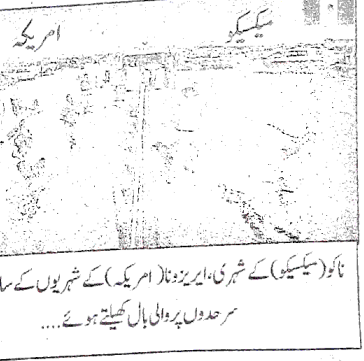
یہاں ایسے کئی گھر ہیں جو امریکی اور کینیڈین سرحد کے درمیان واقع ہیں۔

اس کے پاس کینیڈین علاقے میں جا کر کسی مجرم کو گرفتار کرنے کا خصوصی اجازت نامہ موجود نہ تھا۔ اس کام کے لیے قانونی طور پر اسے کینیڈین پولیس کی مدد و کار تھی یا افسران بالا کی خصوصی اجازت۔ چور پچھلے دروازے سے فرار ہو گیا اور امریکی پولیس مجرم کو اپنے سامنے فرار ہوتا دیکھتی رہی۔

نیدرلینڈ اور سلیم کے درمیان واقع کینے Baarie Nassau Frontier Café جس میں آپ گاڑی پارک ایک ملک میں کریں گے اور کھانا آپ دوسرے ملک میں کھائیں۔



آسٹریا، ہنگری اور سلواکیہ کے درمیان سرحد پائیم اس پاک کی اس ٹکونی بیٹھ کا ہر حصہ ایک ملک کی سرحد میں آتا ہے۔



آئیے، ذرا ہم اس قصبے کی تاریخ پر نظر ڈالیں۔ 1796ء میں ایک امریکی جاسن ٹیلیٹن نے امریکہ اور کینیڈا کی سرحد کے قریب مکان بنایا۔ اس کا خیال تھا کہ مکان امریکہ کی حدود میں ہے، لیکن بعد میں انکشاف ہوا کہ وہ کینیڈا میں رہائش پذیر ہے۔ اس وقت تک وہ مکان کے گرد باغیچہ بھی بنا چکا تھا اور یہ جگہ چھوڑنے کو بھی نہ چاہتا تھا۔ اس کی دیکھا دیکھی کئی دوسرے امریکی اور کینیڈین لوگوں نے بھی خط سرحدی کی پروا کیے بغیر دائیں بائیں مکانات بنالے اور اس طرح چند سالوں میں اچھا خاصا قصبہ آباد ہو گیا۔

1812ء کا سال اس قصبے میں رہنے والوں کے لیے آزمائش بن کر آیا۔ امریکہ اور برطانیہ نے ایک دوسرے کے خلاف اعلان جنگ کر دیا، قصبے کے لوگوں میں کینیڈین بھی تھے جو برطانیہ کے نو آباد کار تھے اور امریکی بھی جو برطانیہ کے خلاف اٹھ کھڑے ہوئے تھے۔ قصبے کے سر کردہ لوگوں نے سوچا، ایسا نہ ہو کہ اس

پیرا گوائے

چھوٹے سے شہر میں بھی جنگ کے شعلے بھڑک اٹھیں اور ایک بڑی دوسرے پڑوسی کے خون سے ہاتھ رنگنے کی کوشش کرے، چنانچہ انہوں نے قصبے کے سارے باشندوں کو جمع کیا اور فریقین کی رضا مندی سے یہ بات طے پائی کہ امریکہ اور برطانیہ کے مابین اعلان جنگ کے باوجود اس قصبے میں لڑائی نہیں ہوگی اور ہر شخص صلح صفائی سے رہے گا، چنانچہ یہی ہوا۔ دانشمندان اور اوباما سے لڑائی کے احکام آتے، لیکن امریکی اور کینیڈین ان احکام کو نظر انداز کر دیتے۔ قصبے کے لوگوں نے صلح صفائی سے یہ وقت کاٹا اور بالآخر جنگ بند ہو گئی۔

تاجکستان

انتخابات قریب آتے ہیں تو قصبے میں بڑی رونق ہوتی ہے۔ سال کے بقیہ حصوں میں تو بے شمار مرد و عورتیں اور بچے وہاں ہر تو قی کا دعویٰ کرتے ہیں، یعنی ایک وقت امریکی بھی اور کینیڈین بھی، لیکن انتخابات میں ہر شخص کو کل کر اعلان کرنا پڑتا ہے کہ وہ امریکی ہے یا کینیڈین۔ اس ضمن میں ایک دلچسپ واقعہ کا ذکر دلچسپی سے غلط نہ ہوگا۔

راک آئی لینڈ اور ڈربی لائن کے قصبے میں ایک صاحب نے سیاست میں بڑا نام پیدا کیا اور بڑے زور شور سے انتخابات میں حصہ لیا۔ وہ کینیڈین حصے کے مقامی کامیابیت کے رکن منتخب ہو گئے، لیکن جس روز انہیں اس اعزاز پر ایک شاندار پارٹی دی جانے والی تھی، ان کے حریفوں کی ایک چال سے سارا معاملہ چھوٹ ہو کر رہ گیا۔ سیاسی مخالفوں نے یہ ثابت کر دیا تھا کہ انتخابات میں جیتنے والا شخص سرے سے

دریائے پرائما، ایک ایسا دریا جو تین ملکوں گئے، برازیل اور ارجنٹینا کے درمیان ہے۔



کینیڈین ہے ہی نہیں، کیونکہ وہ جس جگہ پیدا ہوا تھا، وہ امریکہ میں واقع ہے۔ اگر وہ کینیڈین شہریت اختیار کرنا

مائنڈ فلنیس سے یادداشت بہتر بنانے

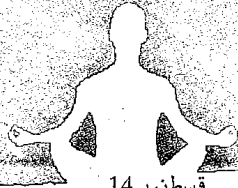
Mindfulness Improves Working Memory Capacity

14

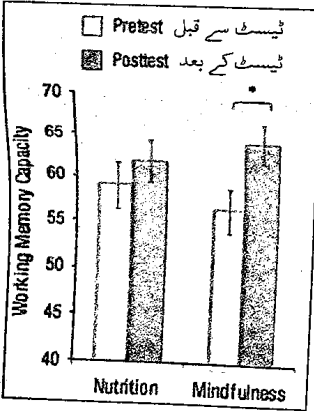
مائنڈ فلنیس

ہر حالت میں خوش رہنا سیکھیں

شاہینہ جمیل



قسط نمبر 14



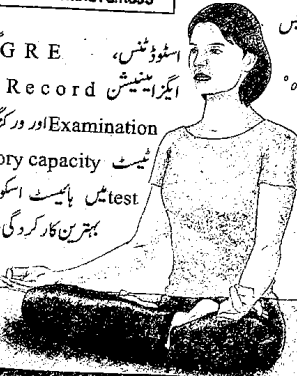
سن 2013ء میں ایسوسی ایشن فار سائیکولوجیکل سائنس (APS) Science میں چھپنے والی ایک ریسرچ میں بتایا گیا کہ مائنڈ فلنیس مشقیں یادداشت کو بہتر بنانے اور حافظہ کی عمر بڑھانے میں کامیاب مشقیں ثابت ہوئی ہیں۔

اس کے لئے کیلفورنیا یونیورسٹی، سانتا باربارا میں ڈیپارٹمنٹ آف سائیکولوجی اینڈ برین سائنس کے مائیکل مرازیک، Michael D. Mrazek کی زیر نگرانی 48 انڈرگریجویٹ اسٹوڈنٹس پر کی جانے والی ایک اسٹڈی کے نتائج کے مطابق وہ

اسٹوڈنٹس جنہیں دو مہینے تک مائنڈ فلنیس مشقیں کروائیں گئیں تھیں۔ وہ

اسٹوڈنٹس، GRE گریجویٹ ریکارڈ ایکزامینیشن اور ورکنگ میموری کیپاسٹی ٹیسٹ میں ہائیسٹ اسکور رہے اور ان کی بہترین کارکردگی سائے آئی۔

گو کہ ماہرین مانتے



بقیہ: سلطان الہند

آبادی بہت کم تھی ایک لاکھ سے زیادہ افراد خواجہ غریب نواز کی تبلیغ سے دائرہ اسلام میں داخل ہوئے۔ جن لوگوں نے اسلام قبول نہیں کیا ان میں سے بے شمار کے دل بھی غریب نواز کی عقیدت سے لبریز ہونے لگے۔

حضرت خواجہ معین الدین چشتی اجیر شریف میں آرام فرما رہے اور وہاں فیض عام کا لنگر جاری ہے۔ آج بھی اگر کوئی شکم سیری کی نیت سے جاتا ہے تو اسے پیٹ بھر کے کھانا ملتا ہے، صبح شام لنگر جاری ہے شہر کے سارے مساکین، غریب و فقرا کھاتے ہیں اور کھانا پھر بھی بچا رہتا ہے۔ یہ ہے دست غیب۔ یہ ہے اللہ کے دوستوں کا تصرف۔ کسی کو اطمینان و سکون کی تلاش ہوتی ہے تو حاضر ہوتے ہی کسی دست شفقت کا سایہ پاتا ہے۔۔۔۔ اولیاء اللہ کے حرارات پر ہر وقت رحمتوں اور برکتوں کا نزول ہوتا رہتا ہے۔ جو وہاں جاتا ہے اطمینان دہی سے فیض یاب ہوتا ہے۔

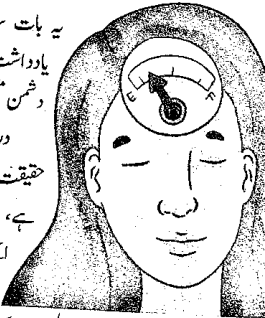
جب رجب المرجب کا چاند چڑھتا ہے اور خواجہ کے عرس کا دن آتا ہے تو بہارین دیکھنے سے تعلق رکھتی ہیں۔ دنیا کے کونے کونے سے لوگ سوئے اجیر چل پڑتے ہیں۔ ان میں عام لوگ بھی ہوتے ہیں، عقیدت مند بھی، اولیاء اللہ بھی، امیر بھی، غریب بھی، ہندو بھی، سکھ بھی، عیسائی بھی مسلمان بھی، کیونکہ سب سب کے خواجہ ہیں۔ ان کے احسانات سب سے ہیں، لوگ آج بھی خواجہ بزرگ کے مزار پر چلے کاٹے ہیں اور روحانی اعانات سے نوازے جاتے ہیں۔ آٹھ سو سال گزر گئے ہیں یہ فیض جاری ہے اور قیامت تک جاری رہے گا۔ انشاء اللہ۔



پتھر کی ایسی چٹانیں جو دو ملکوں کو الگ کرتی ہیں۔ جاتا ہے تو پہلے اس کے لیے قانونی چارہ جوئی ہوگی۔ اس طرح پارٹی منوی ہوگئی اور وہ صاحب جو بزم خود کاہینہ کے رکن تھے، کینیڈا کے شہری نہ ہونے کی وجہ سے اس اعزاز سے محروم ہو گئے۔ ہارنے والے صاحب چونکہ کینیڈین علاقے ہی میں پیدا ہوئے تھے، اس لیے انہیں کامیاب امیدوار قرار دے دیا گیا۔



یہ بات سامنے آتی ہے کہ انسانی یادداشت کا سب سے خطرناک دشمن منقسم توجہ یا منتشر خیالی ہے۔ دراصل سوچ ایک ایسی حقیقت ہے جس کی نہ تو ایسی شکل ہے، نہ تعریف۔ یہ ذہن میں اٹھنے والے خیالات، عزائم، خواب، تصورات، خوف،



ہو جانا ہے اور کن باتوں کو یاد رہ جانا ہے۔ شعور اس کا فیصلہ انہیں نقوش کی گہرائی کی بنیاد پر کرتا ہے۔ یہ ایک قدرتی عمل ہے جو از خود ہر انسانی ذہن میں جاری و ساری ہے۔ ماہرین نے یادداشت کو بہتر بنانے کے لئے جو اصول بتائے ہیں۔ ان میں سب سے اہم

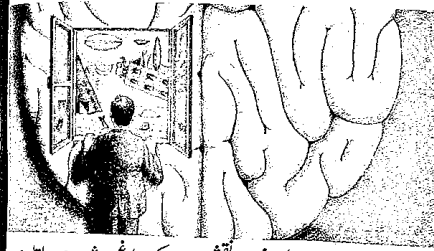
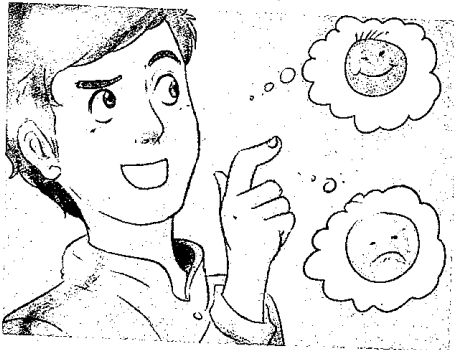
یہ ہے کہ ہم جان لیں کون سے عوامل یادداشت کے دشمن ہیں۔ یعنی اسے کمزور کرتے ہیں اور کون سے عوامل یادداشت کے دوست ہیں یا اسے بہتر بناتے ہیں اور قوت فراہم کرتے ہیں۔ تو سب سے پہلے ہم بات کرتے ہیں دشمنوں کی۔

حافظے کے دشمن

ماہرین کے مطابق یادداشت کے چار دشمن ہوتے ہیں جن کے باعث آپ اپنے حافظے سے پورے طور پر کام نہیں لے سکتے۔ وہ چار دشمن یہ ہیں۔

- [1]....لا پرواہی
- [2]....تھکاوٹ
- [3]....منقسم توجہ یا منتشر خیالی
- [4]....ذہن کا استعمال نہ کرنا

کیا آپ بتا سکتے ہیں ان میں سب سے خطرناک دشمن کون ہے؟ شاید آپ کہیں ان تمام میں سب سے خطرناک دشمن لا پرواہی ہے۔ ماہرین کی رائے اور تجربے میں



ہیں کہ یہ مشقیں کروانا اور ذہن کو حالیہ لمحہ پر واپس لانے کی پریکٹس کروانا اتنا آسان نہیں۔ مگر ناممکن بھی نہیں۔ اس میں کوئی شک نہیں کہ جیسے جیسے انسانی ذہن اپنے خیالات اور سوچ سے آگاہ ہوتا جاتا ہے اس کے لئے اپنے

جذبات اور صلاحیتوں کو سمجھنا بھی اتنا ہی آسان ہو جاتا ہے۔ بہر حال مائنڈ فٹنسیس کے ماہرین نے ریسرچر اور اسٹڈیز کی بنیاد پر یادداشت کو بہتر بنانے اور کام کے دوران آپ کی ورک مینجورس کی کمی working memory capacity کو بڑھانے کے لئے جو بنیادی اصول اور چند پوائنٹس پیش کئے وہ ہم آسان زبان میں آپ کے ساتھ شیئر کرتے ہیں۔

سب سے پہلے یہ جانتے ہیں کہ یادداشت یا حافظہ کیا ہے.....؟

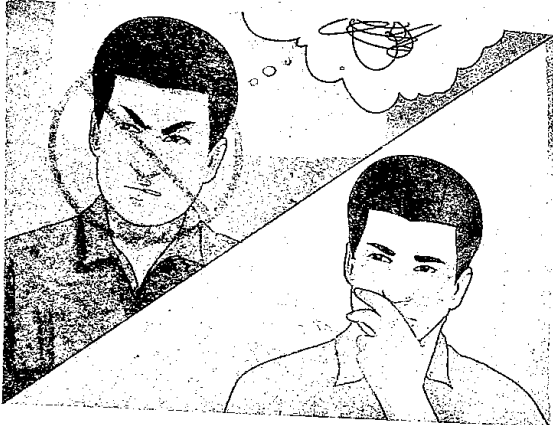
حافظہ کیا ہے؟

انسان جو کچھ بھی دیکھتا، سنتا اور محسوس کرتا ہے

امکان زیادہ ہو گا۔

حافظے کی تربیت اور اس کے نظم و ضبط کے لیے جہاں اس بات کی ضرورت ہے کہ مفید باتیں یاد رہ جائیں وہاں یہ بھی لازمی ہے کہ غیر ضروری باتیں فراموش ہوتی رہیں۔ اب کن باتوں اور واقعات کو حذف





نہیں ہوگی۔ حافظے کے
دیگر دوست ہماری مدد
نہیں کرپائیں گے۔
یہ خواہش کیسے
اُبھرے گی۔ آپ کیسے
جائیں گے آپ کی خواہش
کیا ہے....؟

اس کے لئے بچھلے
باب میں بیان کردہ
مانٹو فلنسیس چار سات
آٹھ بریدھنگ کی کی مشق یادداشت کے لئے بہترین
ثابت ہوتی ہے۔

مانٹو فلنسیس کے چار اصول

جب ہم اپنے دوست اور دشمن کو جان لیتے ہیں
تو ہمارے لئے ان دشمنوں سے بچاؤ اور دوستوں سے
قربت کے اصول بنانا اور سمجھنا آسان ہو جاتا ہے۔
ریسرچر کی بنیاد پر ماہرین نے حافظے کو ترقی دینے
کے چار اصول بتائے ہیں، جن کی مشق کر کے آپ
اپنے حافظے کو بہت بہتر بنا سکتے ہیں۔

- [1].... صحیح تصور قائم کرنا
- [2].... تعلق پیدا کرنا
- [3].... حواس سے کام لینا
- [4].... ذہن میں کسی چیز کو متحرک رکھنا

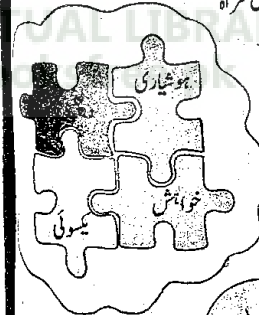
صحیح تصور قائم کرنا

سچ تو یہ ہے کہ اگر ہم اس پہلے مرحلے پر اپنا
کنٹرول حاصل کر لیں تو باقی سارے مرحلے خود بخود

- [3].... خواہش
- [4].... یکسوئی

اب اگر ان تمام دوستوں کو کسی ایک دوست
کے ساتھ پانا چاہیں تو وہ ہے خواہش۔ یہ خواہش
ہے جو آپ کے لیے کوئی ٹارگٹ بناتی ہے۔
یہ خواہش ہی ہوتی ہے جو بتاتی ہے کہ آپ
کامیاب ہونا چاہتے ہیں، یا دو ٹنڈ یا پھر چاہے چاہے
چاہتے ہیں یا کسی کو چاہنا چاہتے ہیں۔ ہر خواہش کا
ایک مقام ہے اپنی ایک قوت ہے۔

یعنی جن لوگوں کی زندگی میں اہداف متعین
ہوتے ہیں اور وہ پر عزم ہوتے ہیں ان کی سوچ اور فکر
وقت ان کا ساتھ دیتی رہتی ہے وہ دلچسپی ہو یا ہوشیاری یا
یکسوئی دے پاؤں خواہش کے پیچھے چلی آتی ہیں اور وہ
لوگ آگے بڑھتے رہتے ہیں اس کے برعکس جو لوگ
بغیر اہداف اور عزائم کے ہوتے ہیں وہ اپنی سوچ اور
انجھنوں میں گم رہتے ہیں۔



بس یوں سمجھ لیجئے
کہ جب تک ہمارے اندر
کسی چیز کو سیکھنے، اسے یاد
رکھنے یا پانے کی خواہش

تو محترم قارئین! منقسم توجہ انسانی حافظے کو اتنا
زیادہ تھکا دیتی ہے کہ وہ کچھ یاد رکھنے تو کیا یاد کرنے
کے بھی قابل نہیں رہتا۔

مانٹو فلنسیس تکنیک نمبر 1

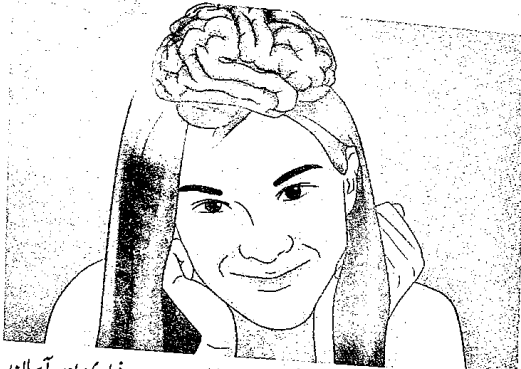
منقسم توجہ سے بچنے کے لئے مانٹو فلنسیس مشق یہ
ہے کہ آپ خود کو ہر لمحہ ہر لمحہ حال میں رکھنے کی
کوشش کریں۔ ہم مانتے ہیں کہ ایسا کرنا مشکل ہو گا
مگر ناممکن نہیں۔ کم سے کم دھیر کا کوئی ایک کام
چاہے آفس میں ہوں یا گھر میں مانٹو فلنسیس اصولوں
کے مطابق کیجئے۔ ہم آپ کو مانٹو فلنسیس تھات
لیسلنگ کی مشق بتا دیے ہیں۔ ماہرین کی رائے میں
تھات لیسلنگ کی مشق منقسم توجہ کو مرکز کرنے اور
کھینچ کر نے میں انتہائی مددگار ثابت ہو سکتی ہے۔
لیجئے جناب دشمنوں کی بات تو ہوگئی۔ ہم نے
کوشش کی آسان زبان میں اس کی وضاحت کر
پائی۔ اب آپ کو بتاتے ہیں ان دوستوں کے بارے
میں جو ہماری یادداشت کو قوت بخشتے ہیں۔

چار دوست

ماہرین نے ہماری یادداشت
کے چار دوست بتائے ہیں جو
یادداشت کو قوت بخشتے اور
بڑھانے میں ہمیشہ
حاضر خدمت رہتے ہیں۔ وہ
چار یہ ہیں۔

- [1].... ہوشیاری
- [2].... دلچسپی





خاص واقعے سے منسوب
ہوں یا پھر مختلف یا عجیب یا
انوکھے ہوں۔

ایک ریسرچ میں
چند اسٹوڈنٹس کو کچھ مشکل
چیزیں نیند کی حالت میں یاد
کرائی گئی اور ماحول میں گلاب
کی خوشبو بادی گئی۔ یعنی وہ

اسٹوڈنٹس جب یاد کر رہے

تھے تب ماحول میں گلاب کی خوشبو سی ہوئی تھی۔

جب کچھ دنوں بعد جاگئے ہوئے گلاب کی خوشبو
سو گھائی گئی تو ان اسٹوڈنٹس کو وہ تمام چیزیں یاد
آ گئیں جو انہیں نیند کی حالت میں یاد کروائی گئی
تھیں۔ اس کا مطلب ہے ہمارا ذہن ہمارا شعور ماحول
کو یاد رکھنے کی دلچسپ صلاحیت رکھتا ہے۔

بہر حال یہ ایک الگ تفصیل طلب موضوع ہے
جسے ہم نے آپ کے لئے مختصر بیان کیا ہے۔ اس
لئے ماہرین کہتے ہیں کہ جن حقائق کو ہم اپنے ذہن
میں محفوظ رکھنا چاہتے ہوں ان کے لیے اپنے تمام
احساسات کو بیک وقت متوجہ کرنے کی کوشش کیجئے۔
مز اسٹوڈنٹس کا اصول ہے کہ اپنی بھرپور توجہ اس
چیز یا کام پر مرکوز کرنے کے ساتھ ساتھ اس ماحول کو
بھی ذہن میں رکھنے کی عادت ڈالئے۔

ذہن میں کسی چیز کو متحرک رکھنا

متحرک چیزیں ہمیں جلد متوجہ کرتی ہیں۔ جن
بھی چیزوں کو یاد رکھنا ہے انہیں بار بار اپنے ذہن میں
متحرک کریں۔ جیسا کہ ہم نے بابادہرانے کے عمل

پر بات کی۔ دہرانے کا سب سے فطری اور آسان
طریقہ ہے کہ مخصوص چیزوں کی تصویر کو سامنے رکھا
جائے۔ یا پھر انہیں ایسے واقعات سے موسوم کیا
جائے جو روزمرہ معمولات کا حصہ ہوں۔

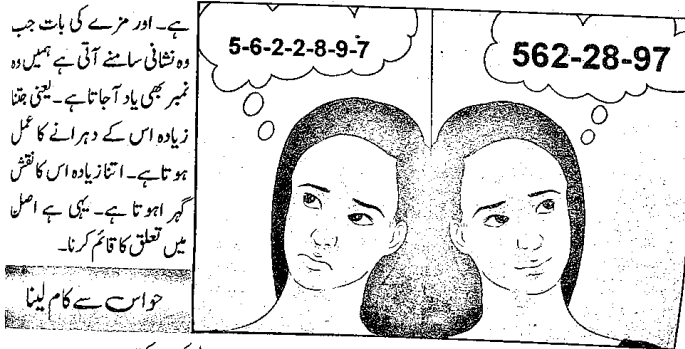


مزید رہنمائی کے لئے آپ روحانی ڈائجسٹ کے
پتے پر ہم سے رابطہ کر سکتے ہیں۔
(جباری ہے)



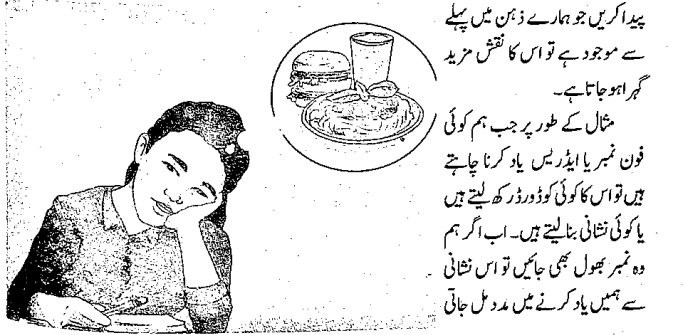
رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

”کوئی بھی مسلمان جو ایک درخت کا پودا لگائے
یا کھیت میں بیج بوائے، پھر اس میں سے پرند یا
انسان یا جانور جو بھی کھاتے ہیں وہ اس کی
طرف سے صدقہ ہے۔“ (بخاری: مسلم)



ہمارا ذہن ماحول کو یاد رکھتا ہے۔
اگر ہم آپ سے پوچھیں کہ پرسوں آپ نے کیا
کھایا تھا تو آپ کو جواب دینے میں کس سے کم دوش تو
لگیں گے۔ امکان ہے کہ اس سے بھی زیادہ لگ سکتے
ہیں۔ اب ہمارا دوسرا سوال یہ ہے کہ آپ نے اپنی
ساراگرہ پر کیا پکوان بنوائے تھے۔ تو جھٹ جواب
حاضر ہو گا۔ چکن کرکھائی، باربی کیو، پیزا اور چاکلیٹ
کیک وغیرہ وغیرہ۔ یہ تجربہ ابھی کے ابھی کر کے دیکھ
لیجئے۔ ریسرچ سے ثابت ہے کہ ہمارا ذہن ان
واقعات و حقائق کو کبھی فراموش نہیں کرتا جو کسی
پیدا کریں جو ہمارے ذہن میں پہلے
سے موجود ہے تو اس کا نقش مزید
گہرا ہو جاتا ہے۔

مثال کے طور پر جب ہم کوئی
فون نمبر یا ایڈریس یاد کرنا چاہتے
ہیں تو اس کا کوئی کوڈ ورڈ رکھ لیتے ہیں
یا کوئی نشانی بنا لیتے ہیں۔ اب اگر ہم
وہ نمبر بھول بھی جائیں تو اس نشانی
سے ہمیں یاد کرنے میں مدد مل جاتی



دنیا بھر میں ہر روز بے شمار ترقی پر وگرا منظر منقہ کئے جاتے ہیں۔ مضامین، کالم اور کتابیں یہ بتانے کے لئے لکھی جاتی ہیں کہ یونٹات کی تکمیل کس طرح کی جائے۔ زندگی بہتر انداز میں گزارنے کے لئے ہم اپنے طور پر بھی کوشش اور تجربات کرتے رہتے ہیں۔ اس کے باوجود بے شمار افراد ایسی زندگی نہیں گزار پاتے جو ان کی تئماؤں کے مطابق ہوں۔ انسانوں کی اکثریت غربت، جہالت، بے روزگاری جیسے مسائل سے دوچار ہے۔ رشتوں میں محبت، ایثار اور روا داری کا فقدان نظر آتا ہے۔ اچھی زندگی ہمارے لئے ایک خواب بن جاتی ہے۔ زندگی ایک معمہ بن جاتی ہے، جسے سمجھتے سمجھتے پوری زندگی گزر جاتی ہے۔ 1998 سے میرا تعلق پڑھانے اور ٹریننگز سے رہا ہے۔ اس دوران میں نے بیٹیکروڈوں کو گوں کے نقطہ نظر کو سنا، کتابیں پڑھیں اور یہ کوشش کی کہ کوئی ایسا فارمولا تھک جائے جس کے ذریعے ہر خوشحال زندگی گزاریں۔ ایسی زندگی جو صرف اس دنیا ہی میں نہیں دونوں جہانوں میں سرفراز کر دے۔ میرا ایمان ہے کہ انسان جس چیز کی کوشش کرتا ہے وہ حاصل کر ہی لیتا ہے۔ مجھے بھی وہ فارمولا مل گیا۔ میں اس کے بارے میں عملی اعتماد کے ساتھ کہہ سکتا ہوں یہ کامیابی اور خوشحالی کا واحد فارمولا ہے..... جی جی جی۔ واحد فارمولا۔

اس سلسلہ مضامین کا مقصد یہی ہے کہ ناصر اس قانون کو بیان کیا جائے بلکہ اس پر عمل کرنا آسان بنا دیا جائے تاکہ ہماری زندگی صحت، محبت، دولت اور خوشیوں سے بھرے کے ساتھ ساتھ خدا کی رضا کی حامل ہو جائے۔

ہیں۔ پیسے کے لئے کسی کا نقصان کرنے سے نہیں چوکے۔ اچھے برے کا فرق بھول جاتے ہیں۔ عزت و فخر کا معیار پیسے پر رکھتے ہیں۔ اس پیسے کی دوز میں جب صحت ہاتھ سے نکلنے لگتی ہے تو پھر اسی پیسے کو پانی کی طرح بہا دیتے ہیں۔ گھر، کاروبار، بینک بیلنس سب بے معنی ہو کر رہ جاتا ہے۔ اُس وقت احساس ہوتا ہے کہ صحت کتنی بڑی نعمت ہے اور ہم نے اس صحت کے لئے کبھی شکر کیا اور انہیں کیا اور اگر کبھی کیا بھی تو اتنا

ہم زندگی بھر چھوٹی چھوٹی خوشیوں اور بڑے بڑے رشتوں کو صرف پیسے کے لئے نظر انداز کر دیتے ہیں۔ مستقبل کے لئے فکر صرف اور صرف پیسے سے وابستہ کئے رکھتے ہیں۔ پیسے کے لئے جھوٹ بھی بولتے ہیں، لڑتے بھی ہیں اور قتل بھی کر دیتے

ULTIMATE ANSWER TO YOUR MEDIA NEEDS.

کرنے کا جذبہ بڑھتا جائے گا، آپ کی صحت میں روز افزوں بہتری آنا شروع ہو جائے گی۔ جسم میں چربی اور تروتازگی آجائے گی۔ ہر صبح کی ابتداء پر سکون ذہن کے ساتھ ہوگی۔ جسم کچھ بھی کرنے کیلئے خوشی خوشی تیار ہوگا۔ لوگ آپ کو دیکھ کر تروتازگی محسوس کریں گے۔ شام میں جب آپ اپنے رشتہ داروں کے ساتھ بیٹھیں گے تو انہیں خوشگوار احساس دیں گے۔ دوستوں میں آپ کے آنے سے ماحول اچھا ہو جائے گا کیونکہ آپ جسمانی طور پر اتنے صحت مند ہوں گے کہ لوگ آپ کو دیکھ کر فریض ہو جائیں گے۔ اگر صحت کی قدر نہیں کی، اس کے لئے فکر گزاری کے جذبات پیدا نہیں ہوتے تو آپ لوگوں کے لئے الجھن اور بوجھ بننے جائیں گے۔

شکر گزاری ایک ایسی صفت ہے جس کے ذریعہ آپ اپنی آنکھوں کی بینائی، قوت سماعت اور پورے جسم کے افعال کو بہتر بنا سکتے ہیں۔ عربی کی مشہور کہادت ہے کہ

من يملك الصحة يملك الأمل،
ومن يملك الأمل يملك كل شيء
”صحت مند شخص بڑا امید ہوتا ہے، اور جس کے پاس امید ہوتی ہے اس کے پاس سب کچھ ہوتا ہے۔“ [عربی کہادت]

اس بات کو مشہور مستشرق تھامس کارلائل نے بھی اپنے الفاظ میں کہا ہے۔
He who has health has hope; and he who has hope has everything. Thomas Carlyle
یہ کہادت کچھ اس طرح بھی بیان کی جاتی ہے کہ
مَنْ كَانَ لَدَيْهِ أَمَلٌ، صَارَ لَدَيْهِ كُلُّ شَيْءٍ
”جس کے پاس امید ہے اس کے پاس

سرسری طور پر کہ جیسے کسی بے معنی چیز کے لئے شکر یہ ادا کر رہے ہیں۔ صحت کتنی بڑی نعمت ہے اس کا اندازہ اسی وقت ہوتا ہے جب یہ ہمارے پاس نہیں ہوتی۔ پھر ہم سوچتے ہیں کہ جس کے پاس صحت نہیں اس کے پاس تو کچھ بھی نہیں۔ ہم یہ سب جانتے تو ہیں لیکن جو نبی صحت بحال ہوتی ہے ہم بھول جاتے ہیں کہ اللہ تعالیٰ نے ہمیں کس خزانے سے مالا مال کیا ہوا ہے۔ صحت وہ حقد ہے جو ہمیں ہر روز ملتا ہے اور ملتا ہی رہتا ہے۔ اس کی قدر اسلئے نہیں کرتے کہ اللہ رب العزت نے تحفے میں دے دی ہے، یہی صحت جب ہاتھ سے نکل رہی ہوتی ہے تو دنیا کی ہر نعمت، ہر رشتہ، ہر خوبصورتی حقیر لگنے لگتی ہے۔

Gold that buys health can never be ill spent.
Thomas Dekker, Westward Ho, 1604
”جو صحت سونے کے عوض خریدی جاتی ہے، وہ بے دردی سے ضائع نہیں کی جاسکتی۔“
[تھامس ڈیکر]

ہم کسی کی تھوڑی سی مدد کرتے ہیں اور اگر تعلقات خراب ہو جائیں تو ان احسانات کا ڈھنڈورا ضرور پیٹتے ہیں۔ اگر وہ شخص کمزور ہو تو اسے ذلیل، اگر زیادہ طاقتور یا اثرورسوخ رکھتا ہو تو ہر جگہ اس کی کردار کشی کرتے ہیں۔ اللہ نے صحت کی صورت میں ہم پر نوازشات کی بارش کر دی اور کبھی احسان تک نہیں بتایا۔ لیکن ہم ہیں کہ دل سے اس کی عنایات کا شکر یہ ادا نہیں کرتے، یہ بھی نہیں سوچتے کہ اگر صحت کے لئے اس کا شکر ادا کریں گے تو صحت کو مزید اچھا کر دے گا۔ کیونکہ یہ وعدہ اس رب کا ہے جس کا ہر وعدہ سچا ہے۔

جیسے جیسے صحت کے معاملے میں اللہ کا شکر ادا

سے بڑا اوزار ہیں۔ جن سے آپ دن بھر میں ہر وقت کوئی نہ کوئی کام لے رہے ہوتے ہیں۔ ان سے آپ کھاتے ہیں، نہاتے اور کپڑے پہننے میں مدد لیتے ہیں۔ فون اور کمپیوٹر بھی انہی کی بدولت استعمال کرتے ہیں۔ اگر ہاتھ نہ ہوں تو آپ کتنے ہی کاموں کے لئے دوسروں کے محتاج ہو جائیں۔ ان ہاتھوں کی اہمیت کا اندازہ بھی اُس وقت ہوتا ہے جب ان میں کوئی زخم یا فریکچر ہو جائے، ہر کام مشکل ہو جاتا ہے۔ ان کے لئے بھی محبت اور دل کی گہرائیوں سے کہیں۔

”میرے بازوؤں، ہاتھوں اور انگلیوں کے لئے شکر یہ“
اپنے سینسز (حواس) کے متعلق بھی سوچیں اگر یہ حواس غم نہ ہوتے تو آپ زندگی کی کتنی بڑی لذتوں سے محروم ہو جاتے، مثلاً چمکنے کی حس، چمکنے کی حس کمزور ہو جاتی تو ہم دنیا بھر کے کھانوں اور مشروبات کے ذائقوں سے محروم ہو جاتے ہیں۔ اچھا کھانا ہمارے مزاج کو تبدیل کر دیتا ہے۔ اس کے لئے بھی دل اور محبت سے کہیں۔

”حس ذائقہ
Sense of Taste
لئے شکر یہ“



سب کچھ ہے۔“
جس شدت اور دل کی گہرائی کے ساتھ شکر ادا کیا جائے گا اسی تناسب سے صحت بہتر ہونے لگے گی۔ انٹرنیٹ کے کسی بھی سرچ انجن پر دیکھ لیں، متعدد سائنسی تحقیقات سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ بے شمار بیماریوں کی وجہ ذہنی تناؤ اور ٹینشن ہے۔ تحقیقات سے یہ بھی ثابت ہوا ہے کہ جو لوگ شکر گزاری سے کام لیتے ہیں وہ ذہنی دباؤ سے زیادہ تیزی سے نجات پاتے ہیں۔

اپنی ناگوں کے متعلق سوچیں، آپ کی بنیادی سواری۔ ان تمام کاموں کے بارے میں غور کریں جو صرف اور صرف ناگوں ہونے کی وجہ سے ممکن ہیں۔ آپ کھڑے ہو سکتے ہیں، بیٹھ سکتے ہیں، ورزش کر سکتے ہیں، بلندی پر چڑھ سکتے ہیں، گاڑی چلا سکتے ہیں اور سب سے بڑا معجزہ چل سکتے ہیں۔ انہی ناگوں کی وجہ سے آپ اپنے گھر میں چل پھر لیتے ہیں، ہاتھ روم اور بچن میں چلے جاتے ہیں، باہر گھوم پھر کر آ جاتے ہیں۔ آپ گلاس کی زری، فرش کی خشکد اور ساحل کی نمی ان قدموں کے ذریعہ ہی محسوس کر لیتے ہیں۔ انہی قدموں پر آزادی سے چل کر زندگی کے مزے لوٹتے ہیں۔ تو پھر آج دل کی گہرائیوں اور محبت سے کہیں:

”میری ان ناگوں اور قدموں کے لئے شکر یہ“
اپنے بازوؤں اور ہاتھوں کے متعلق سوچیں کہ دن بھر میں ان کی مدد سے آپ کتنے ہی کام کرتے ہیں۔ یہ ہاتھ آپ کی زندگی کا سب



Cure Cancer Through Compassion

Express Care Supporting "Children with Cancer"

Mahabub Bano
14 years old - Cancer Survivor (Express Care Client)

میں نے یہ کہا کہ اب مجھے اس ہسپتال میں رکھنے کا کوئی فائدہ نہیں ہے، صبح ہوتے ہی مجھے دوسرے ہسپتال میں ریڈی ایشن کیلئے منتقل کر دیا جائے گا، جہاں میرے بچنے کے امکانات تو نہیں ہیں لیکن زندگی تو ہڈی بڑھ سکتی ہے۔ میری حالت بہت بری تھی، ناک اور پیٹ میں ٹکلیاں لگی ہوئی تھیں۔ اس رات میں نے سوچا کہ اللہ نے اب تک مجھے کیا کچھ نہیں دیا، لیکن میں نے کبھی ان چیزوں کیلئے اس کا شکر ادا نہیں کیا۔ میں نے ایک ایک کر کے اس کی ہر نعمت کا شکر ادا کرنا شروع کیا۔ میں نے اپنے اعضاء کا، اپنے رشتوں کا، اپنے دوستوں کا، زندگی میں آنے والی خوشیوں کا شکر ادا کیا۔

میں نے سوچا کہ میں اب تک زندہ ہوں، اس سے بڑی بات کیا ہو سکتی ہے۔

ماہم کی پوری رات شکر ادا کرتے کرتے گزر گئی۔ ایسا شکر جو اس نے پہلے کبھی ادا نہیں کیا تھا۔ صبح اٹھنے کے بعد ماہم بہت عرصے بعد پر سکون محسوس کر رہی تھی۔ ڈاکٹر زجب صبح دوبارہ آئے تو حیران رہ گئے، سب کچھ نارمل لگ رہا تھا۔ ٹیٹ کیا تو معلوم چلا کہ ماہم کا کینسر ختم ہو گیا تھا، اور وہ بالکل ٹھیک ہو چکی تھی۔

ماہم کی اس حیران کن صحتیابی کی خبر تمام دنیا میں پھیل گئی۔ ماہم نے اپنی بیماری سے جو لڑائی لڑی تھی اور جس طرح اپنی قوت ارا دی، شکر گزاری اور امید سے اس بیماری کو شکست دی تھی اس نے ماہم میں ایک ایسی توانائی بھری کہ انہوں نے اس چھوٹی سی عمر میں بیماریوں اور پریشانیوں کا شکار لوگوں کا سہارا بننے کا فیصلہ کر لیا۔ انہوں نے

ایکسپریس کینسر اور آر نیو جرنل ورلڈ فاؤنڈیشن کے تعاون سے Cure Cancer Through Compassion کے نام سے ایک پروجیکٹ کا حصہ بننے کا فیصلہ کر لیا تاکہ وہ جس تکلیف اور اذیت سے گزر رہی ہیں دوسرے لوگوں کو اس سے

نفسی مدد دے سکیں۔ ماہم نے ہسپتالوں اور دیگر جگہوں پر جا کر بیمار اور ضرور تمند لوگوں خصوصاً بچوں کی خدمت کا کام شروع کر دیا۔ ماہم نے صحت اور امن و بھائی چارے کے شعبے میں اس تبدیلی سے کام کیا کہ انہیں مل گئیں نے خصوصی طور پر ملاقات کا شرف بخشا انہوں نے ان کی خدمات کو دیکھتے ہوئے مانگیر و سافٹ کی جانب سے

والنٹیر سروس ایوارڈ سے نوازا، اس کے علاوہ ماہم کو درجینیا کے میئر اسٹیوڈی میڈن اور امریکہ کے صدر باراک حسین اوباما کی طرف سے بھی انہیں والنٹیر سروس ایوارڈ سے نوازا جا چکا ہے۔ آج ماہم بانو، کینسر کے مریض بچوں کیلئے کام کر رہی ہیں اور ساری دنیا میں دیکھی انسانیت کی خدمت کرنے پر یقین رکھتی ہیں۔

ڈاکٹر فریڈ کی مہک کیسے محسوس کرتے۔ آپ چیزوں کو ٹھنڈا اور گرم، نرم اور سخت یا چکنا "سو گھٹنے کی قوت کے لئے بہت بہت شکر ہے" اور کھرا دھونے کے احساس سے بھی آشنا نہ ہو اگر چھونے اور محسوس کرنے کی حس نہ ہوتی تو پاتے۔ کسی کے چھونے، پیار کرنے، گلے لگانے کے

پاکستانی نژاد، ماہم بانو امریکہ کی ریاست درجینیا میں رہائش پذیر تھیں۔ ایک شام ان کے پیٹ میں درد اٹھا اور ان کے والدین انہیں مقامی ڈاکٹر کے پاس لے کر چلے گئے۔ ڈاکٹر نے چیک اپ کے بعد کچھ دواؤں لکھ دیں۔ ماہم گر آئیں، دوا کھائی لیکن کوئی خاص فائدہ نہیں ہوا۔ دوبارہ ڈاکٹر کے پاس لے گئے، ڈاکٹر نے دوبارہ اچھی طرح معائنہ کیا اور ہتے ہوئے کہا، "بیٹا، تم اتنی ساری دوا نہیں ہو کہ ڈائمنگ شروع کر دو۔ تمہیں کچھ نہیں ہوا ہے، جاؤ اور خوب کھاؤ۔" سات مہینوں تک ماہم کی بیماری تشخیص نہیں ہو سکی۔ یہ ماہم کے کیلئے سات صدیوں کے برابر تھے۔ اس بار اس کی طبیعت اتنی خراب ہوئی کہ اسے وہاں کے بہت بڑے ہسپتال لے کر جانا پڑا۔ تمام رپورٹس دیکھنے کے بعد جب ڈاکٹر نے ماہم کے والدین کے سامنے بیماری کا انکشاف کیا تو ان کی آنکھوں کے سامنے اندھیرا چھا گیا۔ "یہ کیسے ہو سکتا ہے؟" وہ لوگ سوچ میں پڑ گئے، "کینسر، اور وہ بھی آخری اسٹیج!"



ماہم کو دراصل ہالکینز لغمو (Hodgkin's Lymphoma) یعنی پیٹ کا کینسر ہو گیا تھا۔

پھر ایک سال تک ماہم بانو کو کیمو تھیراپی اور دوسرے طریقے علاج کے نت نئے ٹیشنوں، دواؤں اور معائنوں کے ایک طویل اور اذیت ناک مرحلے سے گزرتا پڑا۔ اور آخر اس مقام تک پہنچ گئی جہاں ڈاکٹر نے جواب دے دیا کہ اب دوا کی نہیں، دعا کی ضرورت ہے۔

جس وقت تمام امیدیں دم توڑ چکی تھیں، اس وقت ان کا رابطہ ڈاکٹر محمد عالم سے ہو گیا۔ ماہم اسکول کے زمانے ہی آر نیو جرنل ورلڈ فاؤنڈیشن سے واقف تھیں جس کے چیئرمین ڈاکٹر محمد عالم انہیں ہمیشہ تلقین کرتے تھے کہ وہ اپنا علاج خود کر سکتی ہیں بشرطیکہ وہ اس بات کا پختہ فیصلہ کر لیں کہ کسی سے کوئی شکایت نہ کریں گی دنیا کے ہر فرد، اپنے

والدین، دوست احباب، عزیز اقرباء کسی سے بھی انہیں کوئی شکایت ہو تو صدق دل سے وہ ان سب کو معاف کر دیں اور نئے سرے سے اپنی زندگی کی ابتدا کریں جہاں دل میں اپنے پاس موجود نعمتوں کی شکر گزاری کا جذبہ موجزن ہو۔

ڈاکٹر عالم نے ماہم کو سمجھایا کہ ابھی کچھ نہیں بگڑا ہے، ابھی بھی سب کچھ ٹھیک ہو سکتا ہے، بیماری کچھ نہیں ہوتی، کینسر کی کوئی وقعت نہیں ہے، بس تم خیرے کرنا چھوڑو، اور اللہ کا شکر ادا کرنا شروع کر دو۔ ماہم کہتی ہیں کہ اس وقت میں نہیں سمجھی کہ خیرے کرنے اور شکر ادا کرنے سے کیا مراد ہے۔ یہ بات مجھے اس وقت سمجھ آئی جب پندرہ ڈاکٹر کی

سو گھٹنے کی حس کے متعلق تو مجھیں کہ اگر یہ حس نہ ہوتی تو کتنی ساری خوشبودار نعمتوں سے محروم رہ جاتے۔ مثلاً پھولوں، پریوز، مٹی کی خوشبو جب

اس پر بارش کے قطرے گرتے ہیں۔ اگر یہ حس نہ ہوتی تو گرمیوں کی شاموں، ساحل کی لہروں، گرم گرم رویوں اور سخت سردیوں میں کپیل میں بیٹھ کر

[چٹانوں]

بچے دیا گیا جملہ کسی کارڈ یا کاغذ پر لکھ کر رکھ لیں اور آج کم از کم چار مرتبہ دن کے مختلف اوقات میں ہر لفظ کو ٹھہر ٹھہر کر پڑھیں اور دل کی گہرائیوں سے شکر ادا کریں۔

”شکریہ اس صحت کا، جس کی بدولت میں زندہ ہوں“

نوآمد تاثرات:

دیں۔ اگر آپ ڈرائیور ہیں تو گاڑی میں ایسی جگہ رکھیں جہاں بار بار نظر پڑتی رہے۔ اگر آپ کا زیادہ تر وقت گھر ہی میں گزرتا ہے تو جہاں فون رکھا ہو یا سائیڈ ٹیبل وغیرہ پر رکھ دیں۔ مختصر یہ جہاں نظر بار بار پڑے وہاں اسے رکھ دیں۔ دلچسپ بات یہ ہے کہ جب بھی آپ کی نظر اس پر پڑے گی آپ کے چہرے پر مسکراہٹ آجائے گی۔

آج کم از کم چار مرتبہ دن کے مختلف اوقات میں اس کارڈ پر لکھے گئے ہر لفظ کو ٹھہر ٹھہر کر پڑھیں اور دل کی گہرائیوں سے اللہ کا شکر ادا کریں۔ شکرگزاری کی مدد سے ہم اپنی صحت کو حیرت انگیز طور پر بہتر کر سکتے ہیں اور اگر یہ بات ڈاکٹر ز بھی سمجھ لیں اور مریضوں کو صحت یابی کے لئے شکرگزاری کی اہمیت بھی بتاتے رہیں تو روایتی طریقہ علاج میں انقلاب پیدا ہو جائے۔



”اِن آنکھوں کے لئے بہت بہت شکریہ۔“
اپنی قوت سماعت کے لئے بھی شکریہ ادا کریں اور ان سب کے شمع کا بھی شکر یہ ادا کریں جس کی بدولت آپ ان تمام حیات کو استعمال کرتے رہتے ہیں یعنی دماغ، دنیائی کوئی ایجاد اس کا مقابلہ نہیں کر سکتی۔
”اللہ تعالیٰ نے تمہیں تمہاری مادیات کے پیٹوں سے نکالا ہے کہ اس وقت تم کچھ بھی نہیں جانتے تھے، اب تم تمہارے کلاں، آنکھیں اور دل جانے تاکہ تم شکرگزاری کرو۔“ (سورہ نحل: آیت 78)
آپ ایک کاغذ یا کارڈ لیں اور اس پر بڑا بڑا لکھ لیں۔

”شکریہ اس صحت کا، جس کی بدولت میں زندہ ہوں“

اس کارڈ کو دن بھر اپنے ساتھ رکھیں اور کسی ایسی جگہ لگا دیں جہاں آپ کی نظر بار بار اس پر پڑتی رہے۔ جہاں کام کرتے ہیں، اگر میز ہے تو اس پر رکھ

لوٹی تھی، پوچھا، ”تم نے وہاں کیا کیا دیکھا“، اس نے نہایت لاپرواہی سے کہا ”کچھ خاص نہیں۔“

میں حیران سوچتی رہی کہ یہ کیسے ہو سکتا ہے کہ کوئی ایک گھنٹہ جنگل میں گھومتا رہے اور کچھ بھی غافل نہ دیکھے۔ جبکہ میں جو ناپینا ہو کر ایسی سیکڑوں چیزوں کو چھو کر محسوس کر سکتی ہوں، اپنے ہاتھوں میں نیچے پتوں کی نازک جسامت کو محسوس کرتی، ہوا کی ہموار ٹہنیوں پر ہاتھ پھیرتے ہوئے گزرتی۔ یا صوبہ کی سخت اور کھردری پھیال کو محسوس کرتی۔

بہار کے موسم میں درخت کی شاخوں کو چھوئی کہ شاید کوئی کو پیل ہاتھ آجائے، جو موسم سرما کے بعد فطرت کے جاگنے کا پہلا اشارہ ہے۔ میں اپنے ہاتھوں سے چھٹے ہلہلاتے سبز پودوں کو تھام لیتے اور ان کی جنش میں درختوں پر محو تھے پرنیو ہوا کے سرسارنے کی موسیقی بھری آواز کو سنتی۔

مجھے حیرت ہوتی ہے کہ دنیا عجائبات سے بھری پڑی ہے اور لوگ ان کی طرف سرسری نظر کر کے گزر جاتے ہیں۔ کیا یہ حقیقت نہیں کہ آنکھوں کی اہمیت ہم اس طرح نہیں جان پاتے جس طرح بہن کیلیریا کوئی اور ناپینا شخص جان پاتا ہے۔

یہ آنکھیں اللہ کی بہت بڑی نعمت ہیں۔ ان سے آپ اپنے دوستوں اور عزیزوں کے چہرے دیکھتے ہیں۔ قدرت کے حسین مناظر دیکھتے ہیں اور سب سے بڑھ کر اپنے زائے خود دیکھتے ہیں۔ یہ آنکھیں دولت ہیں جو کوئی بھی شخص دنیا بھر کی دولت لانکار بھی خریدنے کو تیار ہو گا۔

یہ آنکھیں آپ کو بغیر کسی قیمت اور محنت کے مل گئی ہیں۔

جذبے کو جان ہی نہیں پاتے۔ اگر محسوس کرنے کی جس مر جائے تو انسان کی زندگی مشینی ہو کر رہ جائے گی۔ لہذا

”محسوس کرنے کی حس پر بہت بہت شکریہ“
ہم جانتے ہیں کہ ہیلن کیلر Helen Keller ناپینا تھیں۔ وہ اپنے مضمون ”تین دن“ (Three Days to See) میں لکھتی ہیں کہ

I have often thought it would be a blessing if each human being were stricken blind and deaf for a few days at some time during his early adult life. Darkness would make him more appreciative of sight, silence would teach him the joys of sound.

”میں سوچتی ہوں کہ دنیا میں ہر شخص اگر کچھ دنوں کے لئے اندھا اور بہر ا ہو جائے تو پھر اس کو اس نعمت کا احساس ہو گا۔ وہ جن چیزوں کو روز دیکھتا ہے اور نہیں دیکھے بغیر یا محسوس کئے بغیر گزر جاتا ہے، ان کی اہمیت کا احساس ہو گا، اور جب نظر نہ آ رہا ہو تو چیزوں کو چھو کر ان کی خوبصورت آواز اور لمس سے جو رابطہ بنتا ہے وہ محسوس کرے گا۔“

پھر وہ لکھتی ہیں کہ
Recently I asked a friend, who had just returned from a long walk in the woods, what she had observed.
"Nothing in particular," she replied.
How was it possible, I asked myself, to walk for an hour through the woods and see nothing worthy of note?
I who cannot see find hundreds of things to interest me through mere touch. I feel the delicate symmetry of a leaf. I pass my hands lovingly about the smooth skin of a silver birch, or the rough, shaggy bark of a pine. In spring I touch the branches of trees hopefully in search of a bud, the first sign of awakening Nature after the winter's sleep. Occasionally, if I am very fortunate, I place my hand gently on a small tree and feel the happy quiver of a bird in full song.
میں نے ایک دوست سے جو جنگل کی سیر کر کے

آفتاب یمن، فتاویٰ الرسول حضرت اویس قرنیؓ



ڈاکٹر عبدالقدیر خان

حضرت اویس قرنیؓ عاشقان رسول ﷺ کے قافلے کے سرداروں میں شامل ہیں۔
 جس پاکستان اور معروف دانشور و سائنسدان، ڈاکٹر عبدالقدیر خان نے حضرت اویس
 قرنیؓ کی حیات مبارکہ پر ایک مضمون تحریر کیا ہے۔ بعد ازاں پاکستان کے ممتاز مورخ کالم
 ڈاکٹر صفدر محمود نے اس مضمون پر اپنے خیالات پیش کیے۔
 جناب ڈاکٹر عبدالقدیر اور ڈاکٹر صفدر محمود کے ان مضامین کے چند حصے ہم
 روزنامہ جنگ کے شکر یہ کے ساتھ پیش کر رہے ہیں۔

مبارک کر کے فرمایا کرتے تھے کہ میں یمن کی
 جانب سے رحمت کی ہوا آتی ہوئی محسوس
 کرتا ہوں۔

حضرت اویس قرنیؓ کے بارے میں کتابوں
 میں تفصیلات سے علم ہوتا ہے کہ آپ یمن کے
 ایک قصبہ قرن میں پیدا ہوئے تھے، لاغر اندام،
 میانہ قامت، گندمی رنگ، چشم مبارک سیاہ، سر کے
 بال پر اگندہ پگھلے اور الجھے ہوئے، روئے مبارک
 گرد آلود، بائیں ہتھیلی پر بقدر ایک درہم سفید داغ
 تھا جو بیماری برص کا تھلہ چونکہ دعائے دافع
 مرض میں آپ نے بارگاہِ نبیؐ میں دُعا بھی کی
 تھی کہ قیولیت دعا صحت کا اظہار تشکر کرنے

پچھلے دنوں میں نے غوثِ اعظم، پیر سنگیر شیخ
 بہاؤ الدین دہلویؒ پر ایک کالم لکھا تھا جس کو قارئین
 نے بے حد سراہا اور مجھ سے درخواست کی کہ میں
 اولیاءِ کرام اور روحانی شخصیات کے بارے میں کبھی
 کئی ضرور لکھا کروں۔ آج ان کی خواہش کے
 احرام میں دنیائے اسلام کی ایک عظیم ہستی
 حضرت اویس قرنیؓ کی حیات مبارکہ پر کچھ
 مضامین پیش کر رہا ہوں۔

ذکرِ اولیاءِ معصت شیخ فرید الدین عطارؒ
 حضرت اویس قرنیؓ پر ایک باب موجود ہے۔ شیخ
 فرید الدین عطارؒ خود اپنے وقت کے جید عالم اور ولی
 تھے اور ان کی تحریر نہایت مصدقہ ہے۔ آپ
 ایہ بتاتے ہیں کہ کتاب تقریباً آٹھ سو سال پرانی
 ہے اس تصنیف کے مطابق آپ جلیل القدر
 دانش اور چابکدہ پیشواؤں میں سے تھے۔
 آپ کو بعض اوقات چاہب یمنؒ کہتے

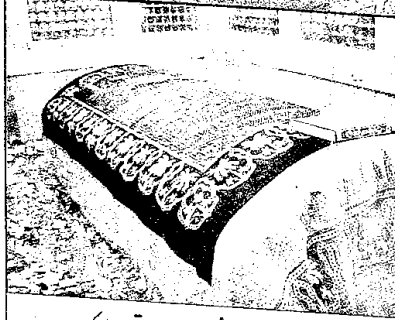
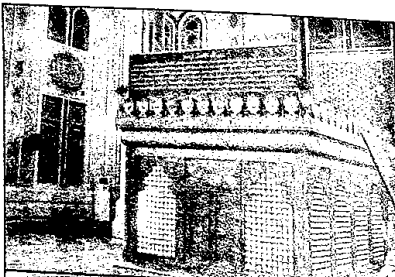
SANGAM Superstore

Beautiful Location

Everything you Need

Parking

SANGAM SUPERSTORE
 Domel, Muzafferabad,
 Azad Kashmir.
 Phone: 05822-446661



حضرت اویس قرنیؓ کا مقبرہ اور قبر مبارک

ہیں، کہیں کہا گیا ہے کہ آپ جنگ صفین میں حضرت علیؓ کی فوج کی جانب سے لڑتے ہوئے شہید ہو گئے تھے اور بعض میں کہا گیا ہے کہ آذربائیجان کی فتح کے دوران رحلت پائی تھی۔

ایک معلوماتی اور مفید رسالہ ہے۔ اسے اپنے حلقہٴ احباب میں بھی متعارف کرائیے.....

کھڑے ہو گئے تو حضرت اویس قرنیؓ نے جلدی جلدی نماز ختم کی۔ چند سوالات و جوابات کے بعد حضرت عمرؓ نے ان کو رسول ﷺ کا فرمان سنایا اور بتایا کہ اس فرمان کے مطابق وہ محبوب الہی حضرت اویس قرنیؓ ہیں پھر آپ نے حضرت اویس قرنیؓ سے درخواست کی کہ اپنا دایاں ہاتھ دکھائیں جو فرمان رسول ﷺ کے مطابق ایک درہم برابر سفید نشان سے مرصع تھا۔ حضرت عمرؓ نے یہ ہاتھ چوم لیا اور ان سے درخواست کی کہ وہ امت اور ان کیلئے دُعا کریں اور آپ نے دعا کر دی کہ

”اے اللہ پاک.....!!

مرد و عورت مومنوں کو بخش دے“

حضرت علیؓ نے ان کو بتلایا کہ حضرت عمرؓ ابوالموئین عمرؓ بن خطاب ہیں اور میں علیؓ ابن ابی طالب ہوں۔

یہ سن کر حضرت اویس قرنیؓ سیدھے کھڑے ہو گئے، حضرت عمرؓ کو سلام کیا۔ جزائے خیر کی دعا دی۔ حضرت عمرؓ نے رسول ﷺ کا پیرا ہنن مبارک ان کو پیش کر دیا۔

مزید نہایت اہم معلومات آپ کے بارے میں آپ سوانح حیات مع شرح حضرت اویس قرنیؓ مولف جناب عبدالرحمن شوق صاحب، سے حاصل کر سکتے ہیں۔ میں نے بھی اس کتاب اور تذکرۃ الاولیاء سے یہ معلومات آپ کی خدمت میں پیش کی ہیں۔

آپ کی وفات کے بارے میں مختلف اطلاعات

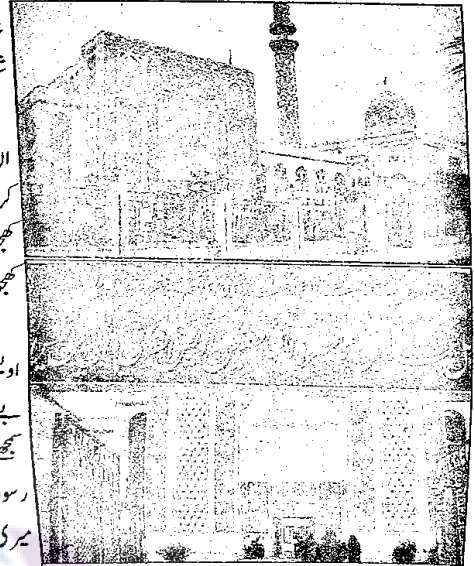
خدمت اور فکر معاش کے ذریعہ کر شربانی کیا کرتے تھے۔

مالکان شتر سے جو چند درہم لے لے ان سے لبتی والدہ محترمہ کی ضرورت پوری کرتے اور اپنے لئے راست میں پناہ کھجوروں کی گھنٹیاں چن کر بچ کر چر کھجوریں خرید لیتے تھے۔

امام غزالیؒ نے لکھا ہے کہ حضرت اویس قرنیؓ دنیا اور اقبال دنیا سے اس قدر بے نیاز تھے کہ دنیا دار لوگ ان کو دیوانہ سمجھتے تھے۔ ابن سعدؒ سے روایت ہے کہ رسول ﷺ نے فرمایا تھا کہ میرا دوست میری امت میں اویس قرنیؓ ہے۔

ابن عباسؓ سے روایت ہے کہ رسول ﷺ نے فرمایا کہ میری امت میں ایک شخص ہو گا جس کو اویس بن عبد اللہ قرنیؓ کہتے ہیں۔

صحیح روایت کے مطابق نقل ہے کہ رسول ﷺ کے وصال کے بعد حضرت عمر فاروقؓ برابر دس سال تک حضرت اویس قرنیؓ سے ملاقات نہ کر سکے۔ آخر اپنے عہد خلافت کے آخری سال آپ (حضرت عمرؓ) نے حضرت علیؓ کیساتھ ایام حج میں آپ (اویس قرنیؓ) سے ملاقات کرنے کا تہیہ کر لیا۔ کوثر تشریف لے گئے اور پوچھتے پوچھتے غار نمرا پہنچے تو دیکھا کہ حضرت اویس قرنیؓ ایک درخت کے نیچے مصروف نماز تھے۔ حضرت عمرؓ کعبہ کے رخ کی طرف جا کر



ملک شام کے شہر الرقة کی مسجد جہاں صحابی رسول حضرت عمار بن یاسر اور حضرت اویس قرنیؓ کا مزار واقع ہے۔

کیلے اس بیماری کا کچھ نشان باقی رہے۔

آپ اکثر ایک گودڑی میں ملیں رہتے تھے جو بچے پرانے چیتروں کی ہوتی تھی۔ اسے خود ہی یوں بناتے کہ کوڑے کرکٹ سے بچھی پرانی دھجیاں اور چیتروں سے اٹھالیتے ان کو دھو کر پاک کر کے اوپر نیچے رکھ کر لی لیتے تھے۔

حضرت حسن بصریؒ نے فرمایا تھا کہ انھوں نے حضرت اویس قرنیؓ کو ان کی کبلی لئے دیکھا ہے جس میں بیوند لگے ہوئے تھے۔

حضرت اویس قرنیؓ کے والد بچپن میں ہی فوت ہو گئے تھے والدہ ضعیف دنا تو ان تھیں، ان کی



حضرت اویس قرنیؓ عاشقان رسول ﷺ کے قافلے کے سرداروں میں شمار ہوتے ہیں اور ان کا ذکر نبی روح کو گرمانے کے لئے کافی ہوتا ہے۔

روح کو گرمانا ہم محاورے کے طور پر لکھتے ہیں ورنہ اس سے مراد قلب کو گرمانا ہوتی ہے جس پر ہوس و دنیا کی تہہ جم جاتی ہے۔ روح تو امر ہے، خدا کا نور ہے اور خدا کا نور آلائشوں سے پاک ہوتا ہے۔ روح غیر مرئی حقیقت ہے یعنی ایسا سچ جسے دیکھا نہیں جاسکتا۔ صاحبانِ نظر کی اور بات ہے ان پر



ڈاکٹر صفدر محمود

اللہ پاک اپنے فضل و کرم سے پردے اٹھا دیے ہیں اور انہیں وہ کچھ دکھا دیتے ہیں جو عام لوگوں کی نگاہوں سے اوچھل ہو جاتا ہے۔

میں حضرت اویس قرنیؓ پر محسن پاکستان ڈاکٹر عبدالقدیر خان کا کالم پڑھ رہا تھا تو یاد آیا کہ طویل عرصہ قبل جب حضرت اویس قرنیؓ کے مزار کے قریب بم پھٹنے اور ان کے مزار شریف کو نقصان پہنچنے کی خبر چچی تو میں نے بھی اس موضوع پر کالم لکھا تھا جس کے جواب میں ایک پڑھے لکھے صاحب نے مجھے مسیح بیجا پھر میں نے ان سے فون پر بات بھی کی۔

ان کا خیال تھا کہ دراصل حضرت اویس قرنیؓ ایک خیالی ہستی ہیں ورنہ اس نام کا کوئی شخص موجود نہیں تھا، چنانچہ میں نے اس موضوع پر جس حد تک ممکن ہو سکتا ہے تحقیق کی تو یہ یہ جلا کہ حضرت اویس قرنیؓ کے حوالے سے بیان کردہ حدیث مصدقہ ہے اور اس کا ذکر معتبر محدثین نے کیا ہے۔ حضرت عمرؓ اور حضرت علیؓ کی حضرت اویس قرنیؓ سے ملاقات بھی مصدقہ ہے۔

ان صاحب کو اس واقعہ پر اعتراض تھا کہ غزوہ احد میں حضور نبی کریم ﷺ کے دندان مبارک کی شہادت کی خبر سن کر حضرت اویس قرنیؓ کا ایک ایک کر کے دانت توڑ لینا کہ نہ جانے حضور ﷺ کا کون سا دانت مبارک شہید ہوا ہے، سائنسی حوالے سے ممکن نہیں۔

سائنس اور کرامت کا ہمیشہ جھگڑا رہا ہے، یہ الگ بات ہے کہ خود سائنس نے بہت سے معجزات کو درست ثابت کر دیا ہے۔ عشق اور پھر کائنات کا اعلیٰ عشق یعنی عشق رسول ﷺ وہ جذبہ ہے جن میں انسان آخری حدوں تک جاسکتا ہے اور اپنی جان کا نذرانہ بھی پیش کر سکتا ہے۔

یہاں تو صرف دانتوں کو توڑنے کی بات ہے عشق رسول ﷺ میں عاشقان نے شہادتیں قبول کر لیں۔ سچ یہ ہے کہ عشق الہی، عشق رسول ﷺ عقل سے ماوراء ہوتا ہے اور اسے ہم دنیا دار نہ سمجھ سکتے ہیں نہ اس کی گہرائی ناپ سکتے ہیں۔ جن واقعات کا ذکر ڈاکٹر عبدالقدیر خان نے

لے کالم میں کیا ہے ان کا ذکر حضرت علی بن عثمانؓ جویری المعروف داتا گنج بخش کی زندہ کتاب (کشف المحجوب) میں بھی ملتا ہے۔ میرا علم ناقص ہے، میں خود بھی ناقص ہوں لیکن میں یہ سوچ بھی نہیں سکتا کہ حضرت علی بن عثمانؓ جویری نبی کریم ﷺ یا عاشق رسول ﷺ حضرت اویس قرنیؓ کے حوالے سے کوئی غیر مصدقہ بات لکھیں گے اور اسے کشف المحجوب جیسی کتاب کا حصہ بنائیں گے جس کے بارے میں دعویٰ کیا گیا ہے کہ جس شخص کا کوئی مرشد اور روحانی رہنما نہ ہو وہ اس کتاب کو حرز جان بنالے تو اس کی یہ کمی پوری ہو جائے گی۔

حضرت علی بن عثمانؓ جویریؓ نے ہی یہ بھی لکھا ہے کہ جنگ صفین میں حضرت اویس قرنیؓ حضرت علیؓ کی جانب سے میدان میں اترے اور شہادت پاکر عشق کی آخری منزل بھی طے کر گئے۔ اس حوالے سے سمجھنے کی ایک بات ہے جسے اگر سمجھ لیں تو مسئلہ آسان ہو جاتا ہے لیکن اگر دنیاوی الجھنوں میں الجھے رہیں تو یہ گتھی سلجھ نہیں سکتی کیونکہ عیار عقل سچے عشق کے راستے میں رکاوٹیں ڈالتی رہتی ہے۔

ماننے اور سمجھنے کی بات فقط اتنی سی ہے کہ حضرت علی بن عثمانؓ جیسی عظیم روحانی ہستیوں اور اولیاء کرام کا ذہن دنیاوی علم سے اور باطن روحانی علم سے روشن ہوتا ہے اس لئے ان کی کچھ معلومات دنیاوی علم اور کچھ روحانی علم کا کرشمہ ہوتی ہیں لیکن وہ کبھی بھی ظاہر نہیں کرتے کہ کوئی

معلومات روحانی علم یا کشف یا امرائے کی دین ہیں۔ اس میں بہر حال کوئی شبہ نہیں کہ ان کی معلومات شک سے بالاتر ہوتی ہیں اور ان پر غلط بیانی یا مبالغہ آمیزی کا الزام نہیں لگ سکتا۔

میری یہ عرض ان لوگوں کو سمجھ آئے گی جنہیں روحانی دنیا سے شغف یا ”درک“ یعنی ادراک ہے یا جنہیں روحانی شخصیات کے پاس بیٹھنے اور اس شے کا تجربہ و مشاہدہ ہوا ہے۔ محض دنیاوی علم پر فخر اور بھروسہ کرنے والے اسے نہیں سمجھ سکتے۔

میں اپنے تجربے اور مشاہدے کی بنا پر حضرت علی بن عثمانؓ جویریؓ المعروف حضرت داتا گنج بخش کی اپنی شہرہ آفاق کتاب کشف المحجوب میں لکھی گئی ہر بات کو سو فیصد درست سمجھتا ہوں۔ مجھے یقین ہے کہ یہ کتاب لکھتے ہوئے جہاں انہیں بیشتر معلومات اس دور کی کتابوں اور معروف علمی ذرائع سے ملیں وہاں انہیں کچھ معلومات روحانی ذرائع سے بھی ملیں۔

اللہ سبحانہ تعالیٰ اپنے خاص بندوں کو جب قرب سے نوازتے ہیں تو اپنے علم کے بے پایاں سمندروں سے کچھ قطرے اپنے پسندیدہ لوگوں کو بھی عطا کر دیتے ہیں۔ یہ انعام ربی ہوتا ہے۔ یہ قرب الہی کی سند ہوتی ہے۔ کسی کو نصف قطرہ، کسی کو ایک اور کسی کو کئی قطرے مل جاتے ہیں، یہ تقسیم درجہ بدرجہ اور اپنے اپنے مقام کے مطابق ہوتی ہے۔

ہم دنیا دار، ہماری آنکھوں پر پچاس سے زیادہ

دیوار مہربانی، میزبان فرج

دنیا کو اپنی لپیٹ میں لے لے گاوریوں یہ دنیا میں سب سے تیزی سے پھیلنے والی روایت بن جائے گی۔ یہ تصور ہے کیا اور یہ کیوں پھیلا، ہم اس طرف جانے سے پہلے ایک جغرافیائی حقیقت جانتے ہیں۔ بلوچستان کا ایک حصہ افغانستان اور

وہ کون تھا، اس کا نام کیا تھا اور وہ کہاں کا رہنے والا تھا، دنیا نہیں جانتی لیکن اس کے ایک فیصلے نے کروڑوں لوگوں کی سوچ بدل دی اور سوچ بدلنے کا یہ سزا بھی قسم نہیں ہوا، یہ دیا بھی بہہ رہا ہے!

اس انجی نے کیا کیا؟... اس نے

جادید چوہدری

دوسرا ایران سے بڑا ہوا ہے، یہ دو سرحدیں صرف زمینی سرحدیں نہیں ہیں، یہ موسمیاتی بانڈیز بھی ہیں، یہاں سے سرد موسم شروع ہوتا ہے اور آپ جوں جوں بلوچستان سے دور ہوتے جاتے ہیں، سردی میں اضافہ ہوتا جاتا ہے، یہ سردی ایران اور افغانستان سے سنٹرل ایشیا میں داخل ہوتی ہے، یہ وہاں پہنچ کر دو حصوں میں تقسیم ہو جاتی ہے، ایک لہر روس سے ہوتی ہوئی سائبیریا پہنچتی ہے، وہاں سے قطبین میں داخل ہوتی ہے اور آخر میں برفوں میں دفن ہو جاتی ہے، دوسری لہر ترکی سے ہوتی ہوئی یورپ میں داخل ہو جاتی ہے اور یہ 28 ملکوں سے ہوتی ہوئی سین پینچ کر دم توڑ دیتی ہے،

شہر کی دیوار پر کھوٹیاں لگائیں، ان پر اپنے فالتو کپڑے لٹکائے، دیوار پر جلی حروف میں ”دیوار مہربانی“ لکھا، اس کے نیچے یہ دو فقرے لکھے اور غائب ہو گیا

”اگر آپ کو ضرورت نہیں تو آپ یہاں لٹکا جائیے اور اگر آپ کو ضرورت ہے تو آپ یہاں سے اتار لیجیے“ ان دو فقروں، ان آدھ درجن کھوٹیلوں اور دیوار پر درج اس ”دیوار مہربانی“ نے دنیا کو ورطہ حیرت میں ڈال دیا، یہ ”دیوار مہربانی“ اب وائرس کی طرح پوری دنیا میں پھیل رہی ہے، آپ کو آج صرف دو ماہ میں یہ ”دیوار مہربانی“ دنیا کے مختلف ملکوں میں نظر آرہی ہے، ماہرین کا خیال ہے، یہ تصور ایک برس میں آدھی

طرح کے ایک جہادی دستے میں حضرت ابو ایوب انصاریؓ بھی شامل تھے۔

ان کا وہیں انتقال ہوا اور وہیں شہر کی نصیر کے قریب دفن ہوئے۔ یہ شاید 52 ہجری کا واقعہ ہے۔ صدیاں گزر گئیں تو 857ء/1453ء میں ساتویں عثمانی فرمانروا محمد فاتح نے قسطنطنیہ کو فتح کر کے اسلام کا علم لہرایا۔

میں حضرت ابو ایوب انصاریؓ کے حزار، حاضری دے چکا تو تحقیق کی کہ کئی صدیوں بعد حضرت کی قبر کیسے دریافت ہوئی۔

تاریخ بتاتی ہے کہ فتح کے بعد محمد فاتح نے آپؓ کی قبر کی تلاش شروع کر دی لیکن کچھ پتہ نہ چل سکا۔ پھر محمد فاتح نے اپنے شیخ الاسلام شیخ شمس الدینؒ سے درخواست کی۔ انہوں نے غویل مرستہ کے بعد ایک جگہ کی نشاندہی کی جگہ کھودی گئی تو سنگ مرمر کا ایک کتبہ ملا جس پر عبرانی زبان میں کچھ کدہ تھا۔ عبرانی جاننے والے حضرات کو بلایا گیا تو تصدیق ہو گئی کہ یہ حضرت ابو ایوب انصاریؓ کی قبر مبارک ہے۔

یہ کتبہ آج بھی حضرت ابو ایوب انصاریؓ کے حزار کی دیوار میں نصب ہے۔

مطلب یہ کہ دنیاوی علم کے ساتھ ساتھ روحانی علم کے چشمے بھی بہہ رہے ہیں، روحانی علم اللہ پاک کی عنایت ہوتی ہے اور یہ صرف اللہ کے برگزیدہ بندوں کو نصیب ہوتا ہے، صرف روحانی علم ہی سچا ہوتا ہے، دنیاوی علم تو بدلتا رہتا ہے۔

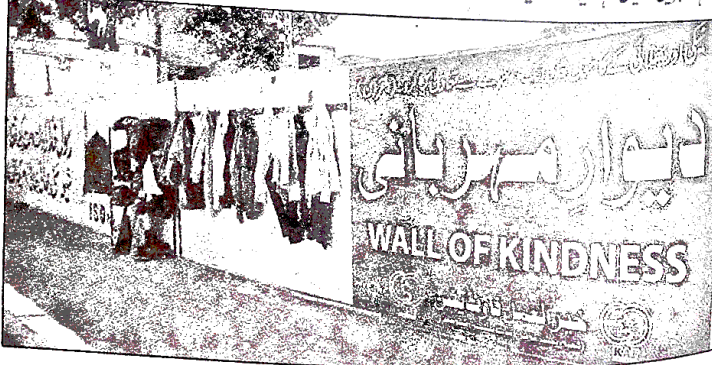
پر دے پڑے ہوئے ہیں۔ ہم دنیاوی علم سے بہک کر تکلیف میں مبتلا ہو جاتے ہیں اور اپنی ”علیت“ کے پندار میں گرفتار ہو کر اولیاء کرام پر شک و شبہ کے تیر چلانے شروع کر دیتے ہیں۔ آخر کچھ تو ہے جس کی بنا پر صدیوں سے خلق خدا ان کے مزارات پر اندھی چلی آتی ہے، ان کے مزارات نہ دن میں بے رونق ہوتے ہیں اور نہ ہی رات میں۔ صاحبان باطن گھربار اور دنیا کی راتیں ترک کر کے وہاں چلے کاٹے اور فیض یاب ہو کر جاتے ہیں۔

سندھ سے آئے ہوئے ایک سابق جج صاحب کو میں کئی برسوں سے اسٹاٹجکس کے قدموں میں بیٹھے رشک سے دیکھتا ہوں۔ وہ چوٹیں گھٹنے دیں لو لگائے بیٹھے رہتے ہیں اور مجھے یقین ہے کچھ لے کر ہی جائیں گے۔ انہیں کس نے بھیجا ہے، وہاں کیوں بیٹھے ہیں....؟

مجھے ہرگز علم نہیں البتہ ان کی استقامت قابل رشک ہے اور ”پہلاڑی“ جیسی ہے جو ہم جیسے کزور، راحت پسند اور دینا داروں کے بس کاروگ نہیں۔

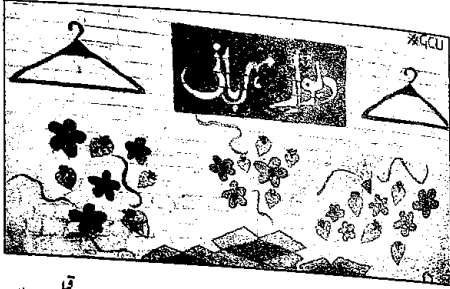
یہ سلسلہ صدیوں سے جاری ہے اور ہمیشہ جاری رہے گا۔

ایک بار حضور نبی کریم ﷺ نے فرمایا تھا کہ میری امت کا پہلا لشکر جو قیصر کے شہر قسطنطنیہ (استنبول) پر جہاد کرے گا اس کے لئے مغفرت ہے۔ اس حدیث مبارک کی پیروی میں یہ جہاد سات سال تک جاری رہا اور اس میں بڑے بڑے صحابی رسول ﷺ شریک ہوتے رہے۔ اسی



دیوار مہربانی کا
آئینہ یادید

یہ ایران کا
پہلا آئینہ نہیں
جس نے تیزی
سے دنیا کے
دروازے پر



دستک دی۔ اس سے قبل ایران سے فرخ کا آئینہ
بھی نکلا تھا۔ تہران کے کسی صاحب نے اپنی دکان
کے سامنے ایک فریج رکھا اور اس فریج کے
دروازے پر لکھ دیا۔۔۔

”آپ اگر بھوکے ہیں تو آپ اس فریج سے اپنی
مرضی کی چیز نکال کر کھالیں“

یہ آئینہ بھی کامیاب ہو گیا۔ لوگوں نے اپنے
گھروں اور دکانوں کے سامنے فریج رکھنا شروع کر
دیئے، لوگ نامہ کھاناں فریجوں میں رکھ جاتے تھے،
ضرورت مند آتے تھے، فریج کھولتے تھے اور اپنی
ضرورت کے مطابق کھانا لے لیتے تھے، تہران کے بعد
یہ فریج ایران کے باقی شہروں میں بھی رکھے جانے
لگے۔ یہ آئینہ بھی سوشل میڈیا کے ذریعے دنیا میں
پھیل گیا۔ آپ کو آج یہ فریج بھی دنیا کے مختلف ملکوں
میں نظر آتے ہیں، یہ دونوں آئینہ یار شاندار ہیں۔

ہم جس دنیا میں رہ رہے ہیں، اس میں 85 کروڑ
لوگ غذائی قلت کا شکار ہیں، یہ لوگ ترقی پذیر اور
غیر ترقی یافتہ ممالک سے تعلق رکھتے ہیں، دنیا میں
سب سے زیادہ بھوکے ایشیا میں رہتے ہیں، ایک
اندازے کے مطابق ایشیا کی ایک تہائی آبادی غذائی
قلت کا شکار ہے، آپ اگر صرف بچوں کے اعداد و
 شمار دیکھ لیں تو آپ پریشان ہو جائیں گے، دنیا میں

پاکستان میں
بڑی تعداد میں اہل
تفج رہتے ہیں،
شہد ان کی
نظروں میں
مقدس شہر ہے،
دسمبر میں چند

نازیں شہد سے کراچی واپس آئے، انہوں نے اپنی
آنکھوں سے شہد میں دیوار مہربانی دیکھی تھی۔ یہ
لوگ اس آئینہ سے متاثر تھے چنانچہ انہوں نے
کراچی کی چند دیواروں پر دیوار مہربانی لکھا اور وہاں
فالٹو پڑے لکھا دیئے، کراچی شہر میں سردی نہیں
پڑتی چنانچہ اس آئینہ کو یہاں زیادہ پذیرائی نہ ملی
لیکن یہ آئینہ جابلہ، ہور، سیالکوٹ، راولپنڈی، کوئٹہ
اور پشاور پہنچا جب ان شہروں میں ”دیوار مہربانی“
بہنیں اور جب لوگوں نے ان پر اپنے سویر، جیکٹیں،
چاردریں، کوٹ، جراثیں، لانگ شووز اور مظہر لکھنا
شروع کئے تو اس آئینہ کو پرلگ گئے۔

یہ آئینہ پاکستان موڑ ہے۔ آپ اس کا اندازہ صرف
ایک مثال سے لگجئے، پشاور میں جنوری میں پہلی بار
دیوار مہربانی بنی، اس دیوار پر پہلے دو دن ہزار لوگوں
نے گرم پڑے لکھا دیئے اور اتنی ہی تعداد میں ضرورت
مندوں نے اس سہولت سے فائدہ اٹھایا۔ یہ آئینہ
اب پاکستان میں تیزی سے پھیل رہا ہے، اخبارات
میں روزانہ کسی نہ کسی دیوار مہربانی کی تصویر شائع ہوتی
ہے اور عوام کو تھیں پر لگے لباس اور ان میں سے
لے پناپ کے کپڑے تلاش کرتے ضرورت مندوں
کی تصویریں دیکھ کر خوش ہوتے ہیں اور اس عظیم
شہد کی انسان کے لئے دعا کرتے ہیں جس نے دنیا کو

دیوار پر ”دیوار مہربانی“ لکھا
کے نیچے دو فقرے لکھے اور پینٹ
برش لے کر غائب ہو گیا۔
صبح جب شہر جاگا تو اس آئینہ
نے تمام شہریوں کو حیران کر دیا
لوگ گھر گئے، اپنے فالٹو پڑے
نکالے اور آکر چپ چاپ کونٹوں
پر لٹکا دیئے، ضرورت مند آئے

لے پناپ کے کپڑے اتارے، پینے اور چلے گئے،
یہ دیوار چند دنوں میں خیر حضرات اور ضرورت
مندوں کی عبادت گاہ بن گئی، شہد کے لوگ دن میں
کم از کم ایک بار اس دیوار پر ضرورت آتے تھے
نوجوانوں نے دیوار کی تصویریں بنائیں اور سوشل
میڈیا پر چڑھا دیں، یہ آئینہ سوشل میڈیا پر پلاؤ
گیا۔ عوام نے شہر کی دوسری گلیوں اور سڑکوں پر بھی
دیوار مہربانی بنادیں۔ یہ دیوار ایک ہفتے میں شہد سے
نکلے اور پورے ایران میں پھیل گئی۔ دسمبر کے آخر
میں تہران میں ”دیوار مہربانی“ بنی۔ تہران کے
لوگ بھی دیوار پر پڑے، جیکٹیں، کپل اور جوتے
لٹکانے لگے۔ تہران کے ضرورت مند بھی دیوار
مہربانی کی مہربانی سے اپنی ضرورتیں پوری کرنے لگے،
یہ آئینہ سوشل میڈیا کے ذریعے دیکھتے ہی دیکھتے
مستمرل ایشیا اور مشرقی یورپ تک پھیل گیا۔ مشرقی
یورپ میں اس وقت شامی پناہ گزینوں کی پلغار جاری
تھی، یورپ کے لوگوں کو بھی یہ آئینہ پسند آ گیا۔
انہوں نے بھی ان تمام سڑکوں پر دیوار مہربانی بنانا
شروع کر دیں جہاں سے شامی مہاجرین کے فالٹو
گزرتے تھے۔ یورپی میڈیٹانے ان دیواروں کی تعداد
تشر کرنا شروع کر دیں۔ یوں یہ آئینہ گلوبل ہو گیا۔



سپین سے گرمی شروع ہو جاتی ہے، یہ گرمی مراکش
میں داخل ہوتی ہے اور پورے افریقہ کو دوڑھ بٹاتی
ہوئی عرب ملکوں تک پہنچتی ہے اور وہاں سے لاطینی
امریکا کی طرف نکل جاتی ہے۔

گرمی اور سردی کی یہ لہریں سورج کے ساتھ
ساتھ کرہ ارض پر دوڑتی بھاگتی رہتی ہیں، یہ کیسے اٹھتی
ہیں، یہ کیسے سفر کرتی ہیں اور ان کا ہمارے جسمی نظام
کے ساتھ کیا تعلق ہے، یہ ہمارا موضوع نہیں، ہمارا
موضوع دیوار مہربانی ہے، ہم اس طرف آتے ہیں۔

یہ دیوار مہربانی ایران کے سرد علاقے میں پیدا
ہوئی، ایران کے شمال مشرقی اور مغربی صوبے
سردیوں میں شدید سرد ہو جاتے ہیں، شہد
اسی ”خضری بیٹھ“ میں واقع ہے۔

2015ء کے دسمبر میں شہد کا درجہ حرارت
نقطہ انجماد سے نیچے تھا، زندگی جتنا شروع ہو گئی، سردی
کے اس شدید موسم میں کسی شخص نے غریبوں کو
کچکپاتے دیکھا تو اس کے ذہن میں اچھوتا آئینہ آیا، وہ
ایک رات پیٹ کا ڈبہ، برش، کھونٹیاں اور گھر بھر کے
فالٹو پڑے لے کر شہر کی مرکزی شاہراہ ”سجاد
بلوارڈ“ چلا گیا، اس نے دیوار پیٹ کی، اس پر
کھونٹیاں لگائیں، اپنے فالٹو گرم کپڑے ان پر لٹکائے،

سلطان سہ ماہی

انسانی زندگی میں

ایک وقت ایسا بھی آتا ہے، جب اس کی آرزو یہ ہوتی ہے کہ وہ اب بڑے پرسکون انداز میں زندگی بسر کرے۔ ایسے جھیلیوں میں نہ رہے، جن میں اس نے اپنی گزشتہ زندگی بسر کی ہے۔

میں نے یہ دیکھا ہے کہ جو لوگ اللہ کے ساتھ دوستی لگا لیتے ہیں، وہ بڑے مزے میں رہتے ہیں۔ ہم کو انہوں نے بتایا ہوتا ہے کہ ہم ادھر اپنے دوستوں کے ساتھ دوستی رکھیں اور وہ خود فرحت میں سے نکل کر اللہ کو دوست بنالیتے ہیں۔ ان کے اوپر کوئی تکلیف، کوئی بوجھ اور کوئی پیاز نہیں گرتا۔

کونے میں رہتی ہے۔ یہ چڑیا بڑے شوق، بڑے سہجاء اور بڑے ہی مانوس انداز میں گھومتی پھرتی رہتی ہے۔ ہمارے کمرے کے اندر بھی اور فرش پر بھی چلی آتی ہے۔ کل ایک فاختہ آئی جو ٹیلیفون کی تار پر بیٹھی تھی اور یہ چڑیا اڑ کر اس کے پاس گئی، اس وقت میں دھوپ سینک (ٹاپ) رہا تھا۔

اس چڑیا نے فاختہ سے پوچھا کہ ”آپا یہ جو لوگ ہوتے ہیں انسان، جن کے ساتھ میں رہتی ہوں، یہ اتنے بے چین کیوں ہوتے ہیں؟.... یہ بھاگے کیوں پھرتے ہیں؟.... دروازے کیوں بند

سارے حالات ایسے ہی ہوتے ہیں جیسے میرے اور آپ کے ہیں، لیکن ان لوگوں کو ایک ایسا بہار ہوتا ہے، ایک ایسی مدد حاصل ہوتی ہے کہ انہیں کوئی تکلیف نہیں پہنچتی۔

اچھے گھر میں دھوپ سینکتے ہوئے میں ایک چڑیا کو دیکھا کرتا ہوں، جو بڑی دیر سے ہمارے گھر میں رہتی ہے اور غالباً یہ اس چڑیا کی باتو بیٹی ہے، یا تو اسی ہے جو بہت ہی دیر سے ہمارے مکان کی چھت کے ایک

اشفاق احمد



ساڑھے چھ کروڑ بچے روزانہ بھوکے پیٹ سکول جاتے ہیں، ان میں سے دو کروڑ 30 لاکھ بچے افریقہ سے تعلق رکھتے ہیں۔

یہ تصویر کی ایک سرائیڈ ہے جبکہ دوسری طرف دنیا میں روزانہ ایک ارب 30 کروڑ ٹن خوراک ضائع ہوتی ہے، یہ کل خوراک کا ایک تہائی حصہ بنتا ہے، ہم اگر اس خوراک کو رقم میں تبدیل کریں تو ترقی یافتہ ممالک کے عوام سالانہ 680 ارب ڈالر اور ترقی پذیر ملکوں کے لوگ 310 ارب ڈالر کی خوراک ضائع کرتے ہیں، ضائع ہونے والی خوراک کا بڑا حصہ پھلوں، سبزیوں، گوشت، مچھلی، ڈیری مصنوعات اور اناج پر مشتمل ہوتا ہے۔

یہ ملک اگر اپنا فالتو کھانا کوڑے کے ڈھیروں پر پھینکنے کی بجائے یہ خوراک بھوک سے لہلاتے اور مرتے لوگوں تک پہنچا دیں تو دنیا کی شکل بدل جائے گی، انسان، انسان کے قریب آجائے گا مگر ہم لوگ اپنی فالتو خوراک ڈسٹ بینوں میں پھینک دیں گے، ہمارے فالتو کھانے سے ہمارے گھر بند ہو جائیں گے لیکن ہمیں اپنے ہمسائے میں بھوک کا جھگڑا دکھائی نہیں دے گا۔

آپ دنا سوچئے، ہم اپنے گھر کے سامنے ایک پرانا فریج رکھ کر بھوک کے خلاف کتنا بڑا جہاد کر سکتے ہیں؟... کچروں کے معاملے میں بھی یہی صورتحال ہے، ہماری وارڈوں پر بھری رہتی ہیں، ہم سال بھر درجنوں سوئس کی طرف آنکھ اٹھا کر نہیں دیکھتے، ہمارے پاس ایسے درجنوں جوتے بھی ہوتے ہیں جنہیں سال میں ایک بار بھی ہمارے پاؤں نصیب نہیں ہوتے لیکن ہم اس کے باوجود ان جوتوں کو ان کپڑوں کو اپنے آپ

سے جدا نہیں کرتے، ہمارے کپڑے، ہمارے خواہ الماری میں سڑ جائیں لیکن ہم کسی کو انہیں نہیں! ہمارے ستوروں میں گرم چادریں، کپڑے اور تکتے سڑتے رہ جائیں گے، ہم گھر سے پہلے یہ سوچتے رہیں گے، ہم آج کون سا روپہیں لیکن ہمیں ہمسائے میں پڑے وہ لوگ نہیں آئیں گے جو پوری رات کپکپا کر گزرتے ہیں جن کے پاس سردیاں گزارنے کے لئے کوٹ ہوتے ہیں، جیکٹس اور نہ ہی رضائیاں اور کپل۔ ہم زیادہ نہیں کر سکتے، نہ کریں لیکن ہم اپنی گلی میں دیوار مہربانی تو بناسکتے ہیں، ہم اپنے تمام فالتو کپڑے، اور اسٹری کر کے اس دیوار مہربانی پر لٹا سکتے ہیں ہم اسی طرح اپنی گلی میں میزبان فرخ بھی رکھ سکتے ہیں تاکہ ہماری گلی کے لوگ اپنی فالتو خوراک فرخ میں رکھ دیں اور ضرورت مند گزرتے گزرتے یہ خوراک نکال کر کھالیں، کیا یہ بھی ممکن نہیں، کیا ہم اتنا بھی نہیں کر سکتے؟....

ہم اسی طرح غریب بستیوں کے سکولوں اور ہسپتالوں میں بھی میزبان فرخ اور دیوار مہربانی بنا سکتے ہیں تاکہ لوگ وہاں اپنی زائد ادویات بھی چھوڑ جائیں، خوراک بھی اور کپڑے بھی اور یہ تمام چیزیں بعد ازاں ضرورت مند مریضوں اور ان کے لواحقین کے کام آجائیں، کیا ہم یہ بھی نہیں کر سکتے؟



کرتے اور کھولتے ہیں؟... اس کی وجہ کیا ہے؟“
فاختہ نے کہا کہ ”میرا خیال ہے کہ جس طرح ہم جانوروں کا اللہ ہوتا ہے، ان کا کوئی اللہ نہیں ہے اور ہمیں یہ چاہئے کہ ہم مل کر کوئی دعا کریں کہ ان کو بھی اللہ مل جائے۔ اس طرح انہیں آسانی ہو جائے گی، کیونکہ اگر ان کو اللہ نہ مل سکا، تو مشکل میں زندگی بسر کریں گے۔“
جب میں کوئی ایسی بات محسوس کرتا ہوں یا غصا ہوں تو پھر اپنے ”بابوں“ کے پاس بھاگتا ہوں۔

میں نے اپنے بابا جی سے کہا کہ
”جی! میں اللہ کا دوست بننا چاہتا ہوں۔ اس کا کوئی ذریعہ چاہتا ہوں۔ اس تک پہنچنا چاہتا ہوں۔“
انہوں نے کہا

”لبیٰ شکر! دیکھ اور اپنی حیثیت پہچان، تو کس طرح سے اس کے پاس جاسکتا ہے، اس کے دربار تک رسائی حاصل کر سکتا ہے اور اس کے گھر میں داخل ہو سکتا ہے، یہ ناممکن ہے۔“
میں نے کہا، ”جی! میں پھر کیا کروں؟ کوئی ایسا طریقہ تو ہونا چاہئے کہ میں اس کے پاس جاسکوں....؟“

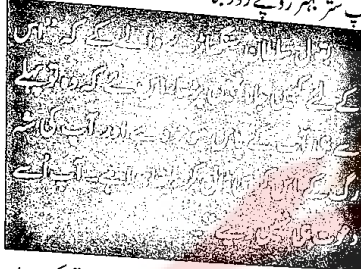
بابا جی نے کہا، ”اس کا آسان طریقہ یہی ہے کہ خود نہیں جاتے اللہ کو آواز دیتے ہیں کہ ”اے اللہ! تو آجا میرے گھر میں“ کیونکہ اللہ تو کہیں بھی جاسکتا ہے، بندے کا جانا مشکل ہے۔“
بابا جی نے یہ بھی کہا کہ ”جب تم اس کو بلاؤ

گے تو وہ ضرور آئے گا۔“

جب میں ریڈیو میں کام کرتا تھا تو ہمیں ایک Assignment ملی تھی۔ وہ یہ کہ چنانچہ چھوٹے دکانداروں سے کہ وہ کس طرح کی دکان بسر کرتے ہیں۔ چھوٹے دکانداروں سے کہ وہ کس طرح کی دکان بسر کرتے ہیں۔ یہ کچھ دیر کی بات ہے، میں نے بہت سے چھوٹی فروشوں کا انٹرویو کیا۔ ان سے حال معلوم کئے۔ پیسے کا ہی سارا اونچا بیج ہے اور جب بھی تحقیق کرتے ہیں یا تحلیل کرتے ہیں Analysis کرتے ہیں تو Economics Base پر ہی کرتے ہیں کہ کتنے امیر ہیں، غریب ہیں، کیا تناسب ہے کہ وہ کس Ratio کے ساتھ زندگی بسر کر رہے ہیں؟.... ان کے مسائل ہیں؟.... دلی (دہلی) دروازے کے باہر اگر آپ لوگوں میں سے کسی نے دلی دروازہ دیکھا ہو، اس کے باہر ایک آدمی کھڑا تھا تو جوان، وہ کوئی تیس بیس برس کا ہو گا۔ وہ سنگھڑا بچہ رہا تھا۔ میں اس کے پاس گیا۔ میں نے پوچھا، ”آپ کا نام کیا ہے؟“ کہنے لگا، ”میرا نام سلطان ہے!“
میں نے کہا ”بیک تک تم یہ سنگھڑا بچہ ہو؟“ کہنے لگا، ”شام تک کھڑا رہتا ہوں۔“ میں نے پوچھا ”اس سے تمہیں کتنے روپے مل جاتے ہیں؟“ اس نے بتایا، ”ستر بہتر روپے ہو جاتے ہیں۔“ میں نے اس سے پوچھا، ”انہیں کالے کبے کرتے ہیں؟“ (میری بیوی پوچھتی رہتی تھی مجھ سے، کیونکہ وہ دیکھے میں ڈال کر لہاتی ہے تو وہ دیسے کے دیسے ہی رہتے ہیں) اس نے کہا کہ ”جی

بنداریوں کی دکان سے ایک چیز ملتی ہے، چمچہ بھر اس میں ڈال دیں تو کالے ہو جائیں گے اہل کر اور آپ جا کر کسی بنداری سے پوچھ لیں کہ سنگھڑا کالے کرنے والی چیز دے دیں، وہ دیدے گا۔“
جب اس نے بات کی تو میں نے کہا، ”یہ اندر کے عید بتانے والا آدمی ہے اور کوئی چیز پوشیدہ نہیں رکھ کر کلی نیت کا آدمی ہے۔ یقیناً یہ ہم سے بہتر انسان ہو گا۔“

میں نے کہا، ”جب آپ ستر بہتر روپے روز بننا لے لیں تو پھر ان روپوں کا کیا کرتے ہیں؟“ کہنے لگا، ”میں جا کر رضیہ کو دے دیتا ہوں۔“ میں نے کہا، ”رضیہ کون ہے؟“
کہنے لگا، ”میری بیوی ہے۔“
میں نے کہا کہ ”شرم کرو اتنی محنت سے پیسے کمانے ہو اور سارے کے سارے اُسے دے دیتے ہو۔“ کہنے لگا، ”جی اسی کے لئے کمانے ہیں۔ (اللہ کا ہے نافرمان پاک میں کہ التَّجَالِ قُؤَامُون عَلٰی النِّسَاء (یہ جو مرد ہیں، یہ عورت کے Provider ہیں)۔“ میں نے اس سے کہا، ”اچھا تو تمہیں سے کچھ نہیں رکھتے؟“ کہنے لگا، ”نہیں لیا مجھے کبھی ضرورت نہیں پڑی۔“ میں نے کہا، ”اس وقت رضیہ کہاں ہے؟“ (وہ inside فوہورت آدمی تھا اس لیے مجھے اس میں دلچسپی پڑی تھی) کہنے لگا، ”رضیہ کہیں بازار وغیرہ گئی ہو



گی۔ اس کی دو سہیلیاں ہیں اور وہ تینوں صبح سویرے نکل جاتی ہیں بازار۔“ اس نے بتایا کہ وہ کبھی کبھی گلو کوڑ لگواتی ہیں، ان کو شوق ہے (اس طرح مجھے تو بعد میں پتا چلا کہ اندرون شہر کی عورتیں گلو کوڑ لگوانا پسند کرتی ہیں، گلو کوڑ لگوانا انہیں اچھی سی چیز لگتی ہے کہ اس کے لگوانے سے جسم کو تقویت ملے گی)۔

میں نے کہا، ”اچھا تم خوش ہو اس کے ساتھ؟“ کہنے لگا، ”ہاں جی! ہم اپنے اللہ کے ساتھ بڑے راضی ہیں۔ میری تو اللہ کے ساتھ ہی آشنائی ہے۔ میں تو کسی اور آدمی کو جانتا نہیں۔“
اس پر میں چونکا اور ٹھنکا۔ اس کی باتوں سے

یہ ظاہر ہوتا تھا کہ یہ لاہور کا ایک بڑا آدمی ہے۔ میں نے اگر کوئی حاکم دیکھا ہے تو وہ سلطان سنگھڑا فروش ہے۔ اس کو کسی چیز کی پروا نہیں تھی۔ کوئی واردات کوئی واقعہ اس کے اوپر اثر انداز نہیں ہوتا تھا۔ میں اس سے جب بھی ملتا رہا کوئی شکایت اس کی زبان پر نہیں ہوتی تھی۔ اب تو تین سال سے جانے وہ کہاں غائب ہے۔ مجھے نظر نہیں آیا، لیکن میں اس کے حضور میں حاضری دیتا ہی رہا۔

میں نے اس سے کہا، ”یار سلطان! کیا تم اللہ کے ساتھ گفتگو بھی کرتے ہو؟“ کہنے لگا، ”ہم تو شام کو جاتے، صبح کو آتے ہوئے، منڈی سے سودا خریدتے ہوئے اس کے ساتھ ہی رہتے ہیں اور اسی

کے ساتھ گفتگو کرتے ہیں۔ میں نے کہا، ”کون سی زبان میں....؟“

وہ کہنے لگا، ”اودہ پنجابی دی جاندا اے، اردو جاندا اے، سندھی جو دی بولی بولیں او سب جاندا اے....!“

میں نے کہا ”تو نے مجھے بتایا تھا ایک دن کہ گیارہ برس ہو گئے تمہاری شادی کو اور تمہارا کوئی بچہ نہیں ہے....؟“

کہنے لگا، ”بچہ کوئی نہیں میں اور رضیہ اکیلے ہیں۔“ میں نے کہا، ”اللہ سے کہو کہ اللہ تجھے ایک بچہ دے۔“ کہنے لگا، ”نہیں جی! میں یہ کہتا فضول سا لگوں گا کہ اللہ مجھے بچہ دے۔“ میں نے کہا کہ ”کیا ایسے ہو سکتا ہے کہ ہماری بھی اس کے ساتھ دوستی ہو جائے....؟“

کہنے لگا، ”اگر آپ چاہیں تو ہو سکتا ہے۔ اگر آپ نہ چاہیں تو نہیں ہو سکتا۔“

1965ء کی جنگ میں اس (سلطان) کے پاس گیا، لوگ گھبرائے بھی ہوئے تھے، جذباتی بھی تھے۔ لیکن وہ ٹھیک تھا، ویسے ہی، بالکل اسی انداز میں جیسے پہلے ملا کر تھا۔ میں نے اس سے کہا ”تم مجھے کوئی ایسی بات بتاؤ جس سے میرے دل میں خدا سے دوستی کی خواہش ہی پیدا ہو جائے، میری نگاہ اوپر ہو جائے، تو میری بات سن کر کہنے لگا (حالانکہ ان پڑھ آدمی تھا، اب لوگ مجھ سے بابوں کا ایڈریس پوچھتے ہیں، میں انہیں کیسے بتاؤں کہ ایک سلطان سگھاڑے والا دہی دروزے کے باہر جہاں تانگے کھڑے ہوتے

ہیں، ان کے پیچھے کھڑا ہے، جو بہت عظیم ہے اور نظر آنے والوں کو شاید نظر آتا ہو گا۔ پورے کا پورا تو نظر نہیں آتا)

”بھائی! بات یہ ہے کہ جب ہم منہ اوپر اٹھاتے ہیں تو ہم کو آسمان اور ستارے نظر آتے ہیں۔ اللہ کے جلوے دکھائی دیتے ہیں۔“ کہنے لگا، ”آپ کبھی مری گئے ہیں....؟“

میں نے کہا، ”ہاں میں کئی بار مری گیا ہوں۔“ کہنے لگا، ”جب آدمی مری جاتا ہے نا پھانسی پر تو پھر حال کا نظارہ لینے کے لئے وہ نیچے بھی دیکھا ہے اور اوپر بھی۔ پھر اس کا سفر Complete ہوتا ہے۔ خالی ایک طرف منہ کرنے سے نہیں ہوتا۔ جب آپ نیچے کو اور اوپر کو ملاتے ہیں، تو پھر

ساری وسعت اس میں آتی ہے۔“ اس نے کہا کہ ”یہ ایک راز ہے جب آدمی یہ سمجھنے لگ جائے کہ میں وسعت کے اندر داخل ہو رہا ہوں (وہ پنجابی میں بات کرتا تھا، اس کے الفاظ تو اور طرح کے ہوتے تھے) پھر اس کو قربت کا احساس ہوتا ہے۔“ میں آپ سے کہتا ہوں کہ حوصلہ کر کے وہی کہنا پڑتا ہے، جیسا کہ بابا جی کہتے تھے کہ ”اے اللہ! تو میرے پاس آجا۔ مجھ میں تو اتنی ہمت نہیں کہ میں آسکوں“ اور وہ یقیناً آتا ہے۔

بقول سلطان سگھاڑے والے کے کہ ”اس کے لئے کہیں جانا نہیں پڑتا، اس لئے کہ وہ تو پہلے سے ہی آپ کے پاس موجود ہے اور آپ کی شہ رگ کے پاس کرسی ڈال کر بیٹھا ہوا ہے۔ آپ اسے دعوت ہی نہیں دیتے۔“

میں نے اس سے کہا کہ ”اس کا مجھے کوئی راز نہیں ہے، کچھ ایسی بات بتا کہ جس سے میرے دل کے اندر کچھ محسوس ہو۔“

کہنے لگا، ”کئی آپ کے دل کے اندر کیا ہیں تو ہمارے پاکستان کے لوگوں سے کہنا چاہتا ہوں کہ جب وہاں لگا کر پورا لباس پہن کر نکلا کریں۔“ میں نے کہا، ”سارے ہی پورا لباس پہنتے ہیں۔“

کہنے لگا، ”یہ دیکھ تانگے میں چار بٹ بٹے ہوئے ہیں۔ پورا لباس پہن کر ہوا۔“

میں نے کہا، ”یہ بابو گزرا ہے قریب ہی سو پناہا ہوا ہے اس نے ہائی ٹی گائی ہوئی ہے۔“ کہنے لگا، ”نہیں جی! آدمی جب کم از کم باہر نکلے تو جس طرح لڑکیاں میک اپ کرتی ہیں، خاص طور پر باہر نکلنے کے لئے، تو اس طرح آدمی کو بھی اپنے لباس کے خصوصی توجہ دینی چاہئے۔“

میں بابی کہتا رہا کہ وہ کوئی اخلاقی بات کرنا چاہتا ہے لباس کے بارے میں، جیسے ہم آپ لوگ کرتے تھے۔

کہنے لگا، ”لوگ سارے کپڑے پہن کر لیتے ہیں، لیکن اگرچہ پر مسکراہٹ نہیں رکھتے اور ایسے ہی آجاتے ہیں لڑائی کرتے ہوئے اور لڑائی کرنے ہوئے ہی چلے جاتے ہیں۔ تو جب تک آپ ہنس پر مسکراہٹ نہیں سچائیں گے، لباس مکمل نہیں ہوگا۔ مسکراہٹ اللہ کی شکر گزاری ہے اور

جب آدمی اللہ کی شکر گزاری سے نکل جاتا ہے، تو پھر وہ کہیں کا نہیں رہتا۔“

میں کہا، ”یار! ہم تو بہت عبادت گزار لوگ ہیں۔ باقاعدگی سے نماز پڑھتے ہیں، روزے رکھتے ہیں۔“ اس پر وہ کہنے لگا، ”جی! میں لال قدسی میں رہتا ہوں، وہاں بابا وریام ہیں۔ وہ رات کو بات (لمبی کہانی) سنایا کرتے ہیں۔ انہوں نے ہمیں

لوگ سارے کپڑے پہن کر لیتے ہیں، لیکن اپنے چہرے پر مسکراہٹ نہیں رکھتے اور ایسے ہی آجاتے ہیں لڑائی کرتے ہوئے اور لڑائی کرتے ہوئے ہی چلے جاتے ہیں۔ تو جب تک آپ چہرے پر مسکراہٹ نہیں سچائیں گے، لباس مکمل نہیں ہوگا۔ مسکراہٹ اللہ کی شکر گزاری ہے اور جب آدمی اللہ کی شکر گزاری سے نکل جاتا ہے، تو پھر وہ کہیں کا نہیں رہتا

ایک کہانی سنائی کہ پیران پیر کے شہر بغداد میں ایک بندہ تھا جو کسی پر عاشق تھا۔ اس کے لئے تڑپتا تھا، روتا تھا، چٹخیں مارتا تھا اور زمین پر سر پٹختا تھا۔ لیکن اس کا محبوب اسے نہیں ملتا تھا۔ اس شخص نے ایک بار خدا سے دعا کی کہ اے اللہ! ایک بار مجھے میرے محبوب کے درشن تو کرا دے۔ اللہ تعالیٰ کو اس پر رحم آگیا اور اس کا محبوب ایک مقررہ مقام پر، جہاں بھی کہا گیا تھا، پہنچ گیا۔ دونوں جب ملے تو عاشق چٹھیوں کا ایک بڑا بٹنڈل لے آیا۔ یہ وہ خط تھے، جو وہ اپنے محبوب کے حجر میں لکھتا رہا تھا۔ اس نے وہ کھول کر اپنے محبوب کو سنانے شروع کر دیے۔ پہلا خط سنایا اور اپنے حجر کے دکھڑے بیان کئے۔ اس طرح دوسرا خط پھر



نام کیلئے کھیں؟

حصہ سوم

بچوں کے نام رکھنے میں تعلیمات نبویؐ سے رہنمائی

رسول کریم ﷺ کی تعلیمات میں بچوں کو حسن ادب سکھانے اور اچھی تربیت دینے کا سبق ملتا ہے اس کے ساتھ ہی بچوں کے اچھے نام تجویز کرنے کی اہمیت و نافعیت بھی بخوبی واضح ہو جاتی ہے، احادیث میں اچھے اور یا معنی ہوں کی حوصلہ افزائی کی گئی ہے اور ایسے ناموں سے منع کیا گیا ہے جو سوئی لحاظ اور معنی و مفہم کے اعتبار سے ناگوار ہوں۔

امام مالکؒ نے ”موطا“ میں یہ حدیث نقل کی ہے کہ ”رسول اللہ ﷺ نے ایک بار ایک لڑکی کی طرف اشارہ کرتے ہوئے کہا کہ کون اس کا نام دے گا؟“

ایک آدمی کھڑا ہوا۔ آپ ﷺ نے اس کا نام پوچھا۔ اس نے ”مرہ“ یعنی کڑوا سا بتایا۔ آپ ﷺ نے کہا کہ بیٹھا جاؤ۔

پھر آپ ﷺ نے پوچھا کہ کون اس اونٹنی کا نام دے گا۔ ایک دوسرا آدمی کھڑا ہوا۔ آپ ﷺ نے اس کا نام پوچھا اس نے بتایا ”حرب“ یعنی جنگ۔ آپ ﷺ نے کہا بیٹھا جاؤ۔

پھر آپ ﷺ نے پوچھا۔ ایک تیسرا آدمی کھڑا ہوا۔ آپ ﷺ نے اس کا نام پوچھا۔ اس نے کہا ”فیض“ یعنی ایک شخص جو خوش و خرم زندگی گزارتا ہے۔ رسول اللہ ﷺ نے اس سے کہا کہ

مزے میں رہتے ہیں۔ میں بڑا سخت حاسد ہوں ان کا، میں چاہتا ہوں کہ کچھ کئے بغیر، کوشش، Struggle کے بغیر مجھے بھی ایسا مقام مل جائے، مثلاً جی چاہتا ہے کہ میرا بھی پرائز بانڈ نکل آئے ساڑھے تین کروڑ والا۔ لیکن اس سے پہلے میں یہ بھی چاہتا ہوں کہ چاہے وہ پرائز بانڈ نکلے نہ نکلے (ایمانداری کی بات کرتا ہوں) مجھے وہ خوش میسر آجائے، جو میں نے پانچ آدمیوں کے چہرے پر ان کی روحوں پر دیکھی تھی، کیونکہ ان کی دوستی ایک بہت اچھے اور نچے مقام پر تھی۔



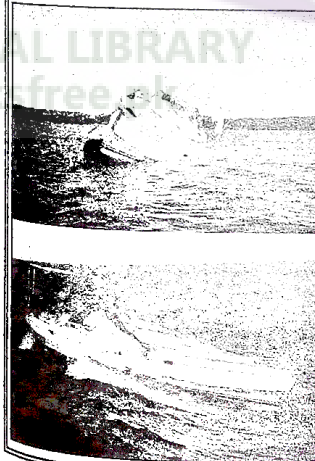
تیسرا خط اور جب وہ گیارہویں خط پر پہنچا تو اس کے محبوب نے اسے ایک تھپڑ رسید کیا اور کہا گدھے کے بچے! میں تیرے سامنے موجود ہوں، اپنے پورے وجود کے ساتھ اور تو مجھے چھٹیاں سنارہا ہے۔ یہ کیا بات ہوئی۔

سلطان کہنے لگا، ”بھیا جی! عبادت ایسی ہوتی ہے۔ آدمی چھٹیاں سناتا رہتا ہے، محبوب اس کے گھر میں ہوتا ہے، اس سے بات نہیں کرتا۔ جب تک اس سے بات نہیں کرے گا، چھٹیاں سنائے سے کوئی فائدہ نہیں۔“

میں یہ عرض کر رہا تھا کہ ایسے لوگ بڑے

کئی سالوں سے سمندر میں گھومنے والی پراسرار کشتی

فلپائن کے شہر باربو (Barobo) کے ساحل کے قریب سمندر میں ماہی گیروں کو ایک ایسی کشتی ملی جو کئی سالوں سے از خود سمندر میں تیر رہی تھی۔ ماہی گیروں نے ماہرین کو اطلاع دی اور جب ماہرین اس کشتی میں



سوار ہوئے تو اندر کا منظر دیکھ کر دنگ رہ گئے۔ برطانوی اخبار ”ڈیلی میل“ کی رپورٹ کے مطابق کشتی میں جرمن جہازران اور سیاح سینفریڈ فریز بجاورٹ (Manfred Fritz Bajorat) کی حوط شدہ لاش موجود تھی۔ سینفریڈ کشتی کے ریڈیو ٹیلیفون کے قریب ایک کرسی پر بیٹھا تھا، اس نے ایک ہاتھ میز پر رکھا ہوا تھا اور میز کے سامنے رکھے ایک خط پر بھکا ہوا تھا۔ وہیں اس کی موت واقع ہو گئی اور ماہرین کے مطابق سمندر کی ٹھنکین ہواؤں اور گرم درجہ حرارت کے باعث اس کی لاش خود بخود حوط ہو گئی۔ بظاہر لگ رہا تھا کہ سینفریڈ خطرے میں تھا اور اپنی آخری کال کرنا چاہتا تھا، شاید کسی کو مدد کے لیے بلانا چاہتا ہو۔

تم دوہو۔“

[موطا۔ امام مالک، کتاب الاستذنا: 1679]

اس حدیث سے یہ واضح ہوا کہ رسول اللہ ﷺ مثبت معنی والے نام پسند کرتے تھے۔

امام ابو داؤد فرماتے ہیں:

نبی کریم ﷺ نے عاص (نافرمان) عزیز (اللہ کا نام)، عتد (سخت خو) شیطان، حکم اور غراب (کوئے) شہاب کو بدل دیا۔ آپ نے شہاب کا نام بدل کر ہشام رکھ دیا۔ حرب (جنگ) کا نام بدل کر سلم (صلح) رکھ دیا۔ مضطجع (لیٹنے والا) بدل کر منعث (ٹھننے والا) رکھ دیا۔ جس زمین کا نام عفرہ (نجر) تھا۔ اس کا نام بدل کر۔ خضرہ (سرسبز) رکھ دیا۔ شعب الضلالہ (گمراہی کی وادی) کا بدل کر شعب الہدی رکھ دیا۔ بنو الزینہ کا نام بدل کر

بنوالمراشدہ اور بنی مغویہ کا بدل کر بنی رشدہ رکھ دیا۔

[سنن ابوداؤد، کتاب الادب: 1548]

ایک صاحب سے نبی کریم ﷺ نے پوچھا کہ تمہارا کیا نام ہے۔ کہا ”حسن“ (سخت، غم) اس پر



روحانی ڈائجسٹ کے قارئین جنہیں اللہ تعالیٰ نے اپنے فضل و کرم سے اولاد کی عظیم نعمت سے نوازا ہے۔ نومولود بیٹی یا بیٹے کا نام تجویز کرنے کے لئے روحانی ڈائجسٹ کی معرفت خط لکھ سکتے ہیں۔

ایسے تمام قارئین سے جو بچے کا نام تجویز کروانا چاہتے ہیں گذارش ہے کہ اپنے خط میں ازراہ کرم مندرجہ ذیل معلومات بھی فراہم کریں۔

بچے کی والدہ کا نام.....

بچے کے والد کا نام.....

تاریخ پیدائش.....

صنف لڑکا / لڑکی.....

دوسرے بہن بھائیوں کے نام.....

اس بچے کے لئے والدین کے پسندیدہ نام (اگر کوئی سوچ رکھا ہو تو).....

خط لکھنے کا پتہ:

”نام کیارکھیں“، معرفت روحانی ڈائجسٹ

1- ڈی، 1/7، ناظم آباد، کراچی 74600

فون: 36688931 (021)

یا پھر ہمیں ان ایڈریس پر ای میل کر سکتے ہیں

digest.roohani@gmail.com

roohanidigest@yahoo.com

آپ ﷺ نے کہا کہ آپ ”سہل“ (نرم، آسان) ہیں۔ [سنن ابوداؤد، کتاب الادب: 1548]

ایک جماعت آپ ﷺ کی خدمت میں حاضر ہوئی۔ اس میں ایک آدمی کا نام اسرم (بغیر دانہ کے فصل) تھا۔ آپ ﷺ نے پوچھا تمہارا نام کیا ہے؟ اس نے جواب دیا ”اسرم“۔ آپ ﷺ نے کہا تم اسرم نہیں بلکہ ”زرعہ“ (دانے والی فصل) ہو۔

[سنن ابوداؤد، کتاب الادب: 1546]

ایک آدمی رسول اللہ ﷺ کے پاس اپنا لڑکا لے کر حاضر ہوا۔ آپ ﷺ نے پوچھا کہ اس بچے کا نام کیا رکھا ہے؟ انہوں نے جواب دیا ”الساب“ (جس کو چھوڑ دیا گیا ہو اور جس پر کسی کا کنٹرول نہ ہو) آپ ﷺ نے فرمایا اسے ”الساب کے بجائے عبد اللہ“ کہہ کر پکارو۔

[تحفہ المودود۔ ابن قیم]

اسی طرح قبیلہ بنو عبد العزی (عبد العزی کی اولاد) کا نام بنو عبد اللہ بن عطفان رکھا۔ بنو مغویہ (راہ سے پھٹکے ہوئے لوگ) کو بدل کر بنو رشدہ (ہدایت یافتہ لوگ) رکھ دیا۔ بنو الصماء (نہ سننے والا) یعنی نافرمان) قبیلہ کا نام رسول اللہ ﷺ نے بدل کر بنو سمیعہ (سننے والے یعنی اطاعت کرنے والوں کی اولاد) رکھ دیا۔

نام رکھتے وقت ہمیشہ اس بات کا خیال رہے کہ نام کا معنی معلوم کر کے ہی نام رکھا جائے۔ اللہ کے نام سے پہلے عبد کا اضافہ کر کے نام رکھنا احسن ہے۔ مسلمانوں پر لازم ہے کہ وہ اگر اسماء الحسنیٰ سے پہلے عبد کا اضافہ کر کے نام رکھتے ہیں تو اس کا ادب و لحاظ ضرور کریں۔ یعنی عبد کے ساتھ ہی کسی کو پکاریں۔

فقیر یہ کہ رسول اکرم نے مہمل نام جن سے Negativity کا اظہار ہوتا تھا انہیں ان ہاں سے تبدیل کر دیا جس میں مثبت پہلو Positivity نمایاں تھے۔

رسول اللہ ﷺ نے جن لوگوں کے نام تبدیل فرمائے ان کی فہرست کافی طویل ہے۔ اختصار کے پیش نظر ایسے چند نام یہاں دیے جا رہے ہیں۔

ہاشم (گاہ، گرد آلود، تاریک)۔ عبد شمس (سفید)

ہاشم (سوکھی ہوئی بالیاں)۔ زرعہ (سرسبز)

ہاشم (سوکھی فصل)۔ سعید (خوش حال)

ہاشم (کان کٹا)۔ عبد اللہ (اللہ کا بندہ)

ہاشم (سخت)۔ سہل (آسان)

ہاشم (تنگ جگہ)۔ عبد اللہ (اللہ کا بندہ)

ہاشم (فیصل)۔ عبد الجبار (جبار کا بندہ)

ہاشم (گھوڑا)۔ خیر (اچھائی)

ہاشم (بھیریا)۔ عبد اللہ (اللہ کا بندہ)

ہاشم (جبر والا)۔ عبد الجبار (جبار کا بندہ)

ہاشم (کیڑا)۔ عمرو (شاد آباد)

ہاشم (چھوٹا دانہ)۔ عبد اللہ (اللہ کا بندہ)

ہاشم (بے اختیار)۔ عبد اللہ (اللہ کا بندہ)

ہاشم (آگ کا شعلہ)۔ مسلم (فرمانبردار)

ہاشم (شعلہ)۔ ہشام (سخی، عظیم)

ہاشم (نا فرمان)۔ مطیع (فرمانبردار)

ہاشم (عارث کا غلام)۔ عبد اللہ

ہاشم (بھڑکا غلام)۔ عبد اللہ

ہاشم (بھڑکا غلام)۔ عبد اللہ

ہاشم (عزیز کا غلام)۔ عبد اللہ

ہاشم (نفلت والا)۔ عاقل (عقل مند)

- ❖ غراب (کوا)۔ مسلم (فرمانبردار)
- ❖ غلوی (گمراہ)۔ راشد (ہدایت یافتہ)
- ❖ فلاں (فلاں)۔ منذر (تنبیہ کرنے والا)
- ❖ قلیل (تھوڑا)۔ کثیر (زیادہ)
- ❖ میم (داغ دار)۔ مسلم (فرمانبردار)
- ❖ نشہ (خطرے میں گہرا)۔ عقبہ (مطمئن)
- ❖ نعم (وحشی)۔ عبد اللہ (اللہ کا بندہ)
- ❖ عاصیہ (گناہ گار)۔ جلیلہ (خوبصورت)
- ❖ احسن اور غیر مناسب نام کون سے ہیں؟
- ❖ نام رکھنے کا سوزوں ترین طریقہ کیا ہے؟
- ❖ یہ سب روحانی ڈائجسٹ کے اس نئے سلسلہ
- ❖ ”نام کیارکھیں“ میں آئندہ ماہ ملاحظہ فرمائیں۔
- ❖ (جباری ہے)



عظیمی کی ہوم ڈیلیوری اسکیم

عظیمی کی مصنوعات مثلاً وزن کم کرنے کے لیے مہرلین ہر بل میبلٹ، سن ریز ہر بل شیپو، شہد، بالوں کے لیے ہر بل آئل، رنگ گورا کرنے والی ہر بل کریم شین سم اور دیگر مصنوعات کراچی میں ہوم ڈیلیوری اسکیم کے تحت گھر بیٹھے حاصل کی جاسکتی ہیں۔

مطلوبہ اشیاء منگوانے کے لیے اس نمبر پر رابطہ کیجیے:

021-36604127

تین سوال

- 1- کسی کام کو شروع کرنے کا کونسا موزوں وقت ہے۔
- 2- کن اشخاص سے صحبت رکھنی چاہیے اور کن اشخاص سے پرہیز۔
- 3- دنیا میں سب سے زیادہ اہم اور ضروری چیز کیا ہے۔

ایک دفعہ کسی بادشاہ کے دل میں خیال آیا کہ اگر اسے تین چیزیں معلوم ہو جائیں تو اسے کبھی بھی شکست کا اندیشہ نہ پڑے گا۔ جس کام میں ایک دفعہ ہاتھ ڈال دے حسب خواہش انجام پذیر ہو جائے۔ جن چیزوں نے اس پر رات کی نیند حرام کر دی تھی:

- 1- کسی کام کو شروع کرنے کا کونسا موزوں وقت ہے۔
- 2- کن اشخاص سے صحبت رکھنی چاہیے اور کن اشخاص سے پرہیز۔
- 3- دنیا میں سب سے زیادہ اہم اور ضروری چیز کیا ہے۔



رفتہ رفتہ اس خیال نے بادشاہ کے دل میں جگہ کر لی اور وہ وقت اسی جستجو میں رہنے لگا کہ کسی نہ کسی طرح ان تین سوالوں کا تسلی بخش جواب حاصل ہو جائے۔ اسی غرض کے لئے اس نے ملک بھر میں منادی کرائی کہ جو کوئی اس کے سوالوں کا صحیح جواب دے گا... اس کا منہ موتیوں سے بھر دیا جائے گا.... اور نہ اس کا منہ پائے گا۔

لیکن بعض فاضلوں نے اس رائے پر اعتراض کرتے ہوئے کہا کہ بعض وقت کئی ایسے کام درپیش ہوتے ہیں جن کے لئے اتنا وقت نہیں ہوتا کہ عالموں کی مجلس سے رائے طلب کی جاسکے۔ اس لئے کسی کام

جناب الشیخ

خواجہ شمس الدین عظیمی نے فرمایا:

”کائنات ایک علم ہے۔ ایسا علم

جس کی بنیاد اور حقیقت سے اللہ نے

نوع انسانی کو واقف کر دیا ہے۔“

مرآۃ ہال ملتان

نگران: کنور محمد طارق

مکان نمبر A/947، نزد بی سی جی چوک، ممتاز آباد، ملتان۔

پوسٹ کوڈ 60600

فون 0300-8550327



بڑا زخم ہے جس سے خون کافی مقدار میں بہہ چکا ہے۔ بادشاہ نے بڑی احتیاط سے اس زخم کو دھو کر اپنے رومال کی بیٹی بنا کر اس پر باندھ دی لیکن پھر بھی زخم سے خون نکلنا بند نہ ہوا۔

بادشاہ خون سے تریبی اتار تا اور اسے اچھی طرح دھو کر پھر اس کے زخم پر باندھ دیتا۔ اس عمل کو بار بار دہرانے سے خون نکلنا بند ہو گیا۔

خون کے بند ہو جانے پر اس شخص کو ہوش آیا اور اس نے اشارے سے کچھ پینے کے لئے مانگا۔ اس پر بادشاہ دوڑا ہوا آگیا اور کنوئیں سے تازہ پانی لا کر اسے دے دیا۔

اب سورج غروب ہو چکا تھا چنانچہ بادشاہ اور درویش دونوں اس شخص کو اٹھا کر جھوپڑی میں لے آئے اور اسے بستر پر لٹا دیا۔ بستر پر لیٹنے ہی وہ شخص سو گیا۔ بادشاہ دن بھر کی تھکاوٹ سے چور ہو کر دلیلیز پر سنانے کے لئے بیٹھا کہ وہیں سو گیا۔

جب صبح خواب سے بیدار ہوا تو زخمی کو اپنی طرف غور سے غور کرتے ہوئے دیکھا۔

”مجھے عجیب کہہ دیجئے“ زخمی نے بادشاہ سے کہا۔



دی اور آپ زمین پر ہانپتا ہوا بیٹھ گیا۔ دو کیار پال کوہنے کے بعد بادشاہ نے اپنے سوالات پھر دہرائے لیکن فقیر پھر خاموش رہا اور بادشاہ کے سوالات کا جواب نہ دیا۔ زمین سے اٹھا اور کہنے لگا ”اب آپ آرام فرمیں۔ میں اس کام کو ختم کر لیتا ہوں۔“

مگر بادشاہ نے فقیر کو کدال نہ دی اور زمین کوئی شروع کر دی۔ بادشاہ اسی طرح زمین کو دتا رہا۔ جب تک سورج غروب ہو گیا۔ آخر کار جنگ آکر کدال کو ایک طرف رکھتے ہوئے کہنے لگا ”تھکند رویش میں تیری خدمت میں اس لئے حاضر ہوا تھا کہ تیرے سوالات کا جواب دے گا۔۔۔۔۔ اگر تو ان سوالات کا جواب نہیں دے سکتا تو صاف کہہ دے تاکہ میں واپس چلا جاؤں۔“

”وہ دیکھو کون بھاگا چلا آ رہا ہے۔۔۔۔۔ آؤ دیکھیں تو یہ کون ہے؟“ درویش نے جنگل کی طرف اشارہ کرتے ہوئے کہا۔

بادشاہ نے مڑ کر دیکھا کہ ایک آدمی جنگل کے گئے درختوں کے باہر ان کی طرف بھاگا چلا آ رہا ہے۔ وہ آدمی اپنے پیٹ کو دونوں ہاتھوں سے تھامے ہوئے تھامنے سے خون نواسے کی مانند بہہ رہا تھا۔

بادشاہ کے قریب پہنچ کر وہ شخص بے ہوش ہو کر زمین پر گر پڑا۔

درویش اور بادشاہ دونوں نے مل کر اس کے پیچھے اٹار دیئے، تو معطوب ہوا کدال کے پیٹ میں ایک

ریاضت اور بزرگی کے سبب ملک بھر میں مشہور جانے کی ٹھان لی۔ وہ خدا رسیدہ بزرگ آئے۔ ایک جنگل میں فروکش تھا۔ جہاں وہ دن رات عبادت میں گزارتا۔

چنانچہ ایک دن بادشاہ معمولی وقت پر بدل کر اس فقیر کی جھوپڑی کی طرف روانہ ہوا۔ فقیر اس قدر لاغر اور کمزور تھا کہ کدال کی ضرب کے بعد ہی سانس درست کرنے کے لئے تھوڑی دیر ٹھیر جاتا۔

بادشاہ اس مرد لاغر کے قریب گیا اور اسے عقلمند درویش۔۔۔۔۔ میں تیری خدمت میں سوال لے کر حاضر ہوا ہوں۔ کیا تو ان تینوں سوالات کا جواب دے سکتا ہے۔“

1۔ کسی کام کے شروع کرنے کا موزوں وقت کیا ہے؟
2۔ مجھے کن اشخاص سے صحبت رکھنی چاہئے اور کون سے پرہیز کرنا چاہئے؟

3۔ دنیا میں سب سے زیادہ اہم ضروری کام کیا ہے؟
فقیر بادشاہ کی گفتگو کو خاموشی سے سنا۔ مگر کوئی جواب نہ دیا اور کدال پکڑ کر پھر زمین کو مارنا شروع کر دیا۔

”تم کدال چلاتے چلاتے تھک گئے ہو۔۔۔۔۔ کدال مجھے پکڑاؤ اور تھوڑی دیر کے لئے۔۔۔۔۔ آرام کر لو۔“ بادشاہ نے فقیر سے کہا۔
”شکریہ!“ یہ کہہ کر فقیر نے کدال بادشاہ کو بکھا

کے لئے موزوں وقت معلوم کرنے کے لئے بادشاہ سلامت کو نجومیوں اور جادو گروں سے مشورہ کرنا چاہئے کیونکہ وہی غیب کے علم کو جانتے ہیں۔ اسی طرح دوسرے سوال کے بھی مختلف جواب ملے۔ بعض نے کہا کہ بادشاہ کو صرف وزراء سے صحبت رکھنی چاہئے تو بعض نے کہا نہیں ولیوں اور خدا رسیدہ لوگوں کی صحبت ہی ایک بادشاہ کے لئے ضروری ہے۔

تیسرے سوال کے جواب میں کہ دنیا میں سب سے اہم اور ضروری چیز کیا ہے۔ بعض عالموں نے یہ جواب دیا کہ سائنس ہی دنیا میں سب سے زیادہ ضروری ہے۔

بعض نے یہ کہا کہ آکات جنگ، تو بعض نے کہا کہ نہیں خدا کی عبادت ہی سب چیزوں پر مقدم ہے۔ اس لئے بادشاہ کو خدا کی طرف رجوع کرنا چاہئے۔ ان تینوں سوالوں کے جواب بالکل مختلف تھے اس لئے بادشاہ نے اعلان کر دہ انعام ان میں سے کسی کو بھی نہ دیا جائے۔

جب علماء فضلاء سے خاطر خواہ جوابات نہ مل سکے تو ایک دن بادشاہ نے ایک فقیر کے پاس جو اپنی



جواب پوری طرح بیدار ہو کر اس کی طرف دیکھ رہا تھا۔
 ”میں تمہیں نہیں جانتا پھر یہ معافی کی درخواست کیسی؟“ بادشاہ نے زخمی سے دریافت کیا۔
 ”آپ مجھے نہیں پہچانتے۔ مگر میں آپ کو اچھی طرح جانتا ہوں.... میں آپ کا دشمن ہوں.... وہ دشمن جس کے بھائی کو قتل کروا کر آپ نے اس کی جائیداد پر قبضہ کر لیا تھا.... وہ دشمن جس نے اپنے بھائی کے خون کا انتقام لینے کی قسم لے رکھی تھی۔ مجھے معلوم تھا کہ آپ درویش کو ملنے کے لئے باہر آئیں گے۔ اس لئے میں نے ارادہ کر لیا تھا کہ آپ کو واپسی پر قتل کر دوں چنانچہ آپ کی تلاش میں اپنی جائے پناہ سے نکلا۔ مگر آپ کے محافظوں کے ساتھ دو چار ہونا پڑا۔ انہوں نے مجھے پہچان لیا اور مجبور کر دیا کسی نہ کسی طرح میں ان کی گرفت سے بچ نکلا۔ ان کے ہاتھوں سے تو بچ گیا مگر میری حالت نازک تھی۔ زخم سے فواروں کی طرح خون نکل رہا تھا۔ اگر آپ میرے حال پر رحم کر کے مرہم پٹی نہ کرتے تو موت یقینی تھی۔ میں آپ کی موت کا خواہاں تھا۔ مگر آپ نے میری جان بچائی۔ اب اگر میں زندہ رہا تو تمام عمر ایک وفادار غلام کی طرح آپ کی خدمت بجالاؤں گا اور اپنے بیٹوں کو تلقین کروں گا۔ کیا آپ مجھے معاف نہ فرمائیں گے۔“ اس آسانی سے ایک جانی دشمن کو دوستی کا ہاتھ بڑھاتے دیکھ کر بادشاہ بہت خوش ہوا۔ اس نے اس کے لئے شاہی حکیم اور شاہی نوکر مقرر کر دیے گا اور اس کی کوئی ہوئی جائیداد بھی واپس کر دیے گا۔
 زخمی سے رخصت لے کر بادشاہ جموپنڈی سے باہر

آیا اور درویش کی تلاش شروع کی۔ جموپنڈی کو خیر باد کہنے سے پیشتر وہ آخری بار درویش کی خدمت میں ان سوالوں کے جواب کے لئے درخواست کرنا چاہتا تھا۔
 درویش کیا یوں کے پاس ہی گھٹوں کے بل بیچ بڑھا تھا۔ بادشاہ اس کے پاس گیا اور کہنے لگا، ”عقلمند درویش! میں تیری خدمت میں پھر حاضر ہوا ہوں کہ تو میرے سوالوں کا جواب دے۔“
 ”تمہارے سوالوں کا جواب تو مل گیا۔ اب کیا چاہتے ہو؟“
 درویش نے بادشاہ کی طرف نگاہیں اٹھاتے ہوئے کہا۔
 ”وہ کس طرح؟ آپ کا اس سے کیا مطلب ہے؟“
 ”سنو! اگر کل تم میری کمزوری کا خیال کرتے ہوئے کیا ریاں کھودنے کے لئے نہ ٹھہرتے اور اس کی بجائے واپس چلے جاتے تو تمہارا دشمن تم پر ضرور حملہ آور ہوتا چنانچہ وہ وقت ہی تمہارے لئے موزوں تھا۔ جب تم زمین کھودنے میں مصروف تھے۔ میری ذات ہی اس وقت سب سے زیادہ اہمیت رکھتی تھی اور تمہاری ہمدردی کا اظہار ہی سب سے زیادہ ضروری اور اہم کام تھا۔
 اس کے بعد جب زخمی شخص ہماری طرف آ رہا تھا تو تمہارے لئے کسی اچھے کام کرنے کے لئے وہی وقت موزوں تھا۔ جب تم اس کے زخموں پر مرہم پٹی کر رہے تھے کیونکہ اگر تم اس کی اچھی طرح نگہداشت نہ کرتے تو تمہارا ایک جانی دشمن تمہارے ساتھ صلہ کئے بغیر اس جہان سے رخصت ہو جاتا۔ پس وہ شخص ہی اس وقت سب سے زیادہ ضروری اور اہم کام تھا اس لئے یاد رکھو کہ کسی خاص کام کے لئے



لیو تولسٹائی (9 ستمبر 1828ء - 20 نومبر 1910ء) روس کی ریاست Tula میں یسنا یا Yasnaya کے جاگیردار کے گھر پیدا ہوئے۔ آپ کے والدین بچپن میں ہی انتقال کر گئے لہذا وہ اور ان کے بہن بھائی مختلف رشتہ داروں کے ہاں پرورش پاتے رہے۔ بچپن میں فرانسیسی اور جرمن استادوں سے تعلیم حاصل کی، سولہ سال کی عمر میں اس نے کازان یونیورسٹی میں قانون کی تعلیم حاصل کرنے کے لیے داخلہ لیا لیکن ان کے اساتذہ انہیں بالائی طالب علم خیال کرتے تھے، ساتھی چلا اور اساتذہ کے منفری رویے کے باعث انہوں نے اپنی تعلیم ادھوری چھوڑ کر آبائی قصبہ یسنا یا لوٹ آئے۔ کئی سال تک اسکو اور پیٹرس برگ میں لوگوں کی سماجی زندگی کا مطالعہ اور کسانوں کی حالت بہتر بنانے کے منصوبے بناتے رہے۔ 1851ء میں فوج میں شامل ہو کر ترکوں کے خلاف جنگ میں حصہ لیا لیکن جلد ہی وہ فوجی زندگی سے اکتا گئے اور پیٹرس برگ آگئے۔ آپ نے پہلا ناول 1856ء میں بچپن کے نام سے لکھا لیکن آپ کی شہرت اس وقت بھیلی اب اس نے جنگ کی ہولناکیوں کے بارے میں سیوا توپول کی کہانیاں لکھیں۔ پھر مغربی یورپ کی طویل سیاحت کی، بعد میں اپنی جاگیر پر واپس آئے کسانوں کے بچوں کی تعلیم و تربیت میں مصروف ہو گئے۔ اس دوران اس نے اپنا زندہ یادداشت اور جنگ War & Peace اور انیا کرینینا Anna Karenina لکھ کر بے پناہ شہرت حاصل کی۔
 1876ء کے بعد سے روسی کلیسا کے جمودزدہ نظریات کے خلاف خیالات آپ کے ذہن میں چھائے رہے اور آپ نے عیسائیت کی نشاۃ ثانیہ کا اپنا نظریہ وضع کیا اور انسانی محبت، سکون اور اطمینان قلب اور عدم تشدد کو اپنا ملک قرار دیا، ساتھ ہی ایک اعتراف کے نام سے ایک کتاب لکھی جس میں اپنے نظریات کو پیش کیا اور ذاتی ملکیت کے تصور کو رد کیا، انسان سے انسان کے جبر و استحصال کی شدت سے مذمت کی۔ وہ زبان اور قلم سے جمہوریت، مساوات اور اخوت کی تلقین کرنے لگے۔ آپ کے انقلابی خیالات روس سے باہر بھی مقبول ہونے لگے لوگوں پر آپ کا اثر سوچنا زیادہ تھا کہ روس کی حکومت کو آپ کی سرگرمیوں کی مخالفت کرنے کی جرات نہ ہوئی۔ آپ اپنے نظریات کے مطابق زندگی بسر کرنا چاہتے تھے لیکن خاندان کے افراد اس کے مخالف تھے، لہذا دل گرفتہ ہو کر گھر چھوڑا اور اپنے حصے کی ساری جاگیر اور دولت کسانوں اور مزدوروں میں تقسیم کر دی، زندگی کے آخری لمحوں تک تانے دو کپڑوں کے علاوہ آپ کے پاس کچھ بھی نہیں تھا۔ آخر کار 20 نومبر 1910ء کو ایک اسٹیشن کے پلیٹ فارم پر کیمبرج کی حالت میں وفات پا گئے۔ شاعر مشرق علامہ اقبال کہتے تھے کہ عیسائی دنیا میں پاکیزہ زندگی، روحانیت، ترک تجرید، درویشی و ایثار کے اعتبار سے آپ جیسی مثال مشکل ملے گی۔

صرف ایک ہی وقت موزوں ہو کر تباہ جبکہ ہم میں اتنا وقت ہے کہ ہم اسے انجام دے سکیں۔ سب سے زیادہ ضروری شخص وہی ہوتا ہے جس کے ساتھ ہم اہم وقت موجود ہو کیونکہ اس بات کا معلوم کرنا کہ اس شخص کے سوا تمہیں کسی اور شخص سے بھی واسطہ

پڑے گا، انسان کے فہم و قیاس سے بالا ہے اور سب سے ضروری اور اہم کام اس شخص کے ساتھ بنی کرنا ہے۔ کیونکہ خدا نے انسان کو صرف اسی غرض کے لئے دنیا میں بھیجا ہے۔



جی آیا صاحب

بادرہی خانے کی دھندلی فضا میں بجلی کا ایک
اندھا قندہ چراغ گور کی مانند اپنی
سرخ روشنی پھیلا رہا تھا۔ دھوئیں سے اُٹی
ہوئی دیواریں مبتلاک دیووں کی طرح انگڑائیاں لیتی
ہوئی معلوم ہو رہی تھیں۔ چوتھے پر بنی ہوئی
انگٹوں میں آگ کی آخری چنگاریاں ابھر ابھر کر

تھکھلا کر ہنس رہا تھا۔
دفعۃً لڑکے نے نیند کے ناقابل مغلوب حیلے کو
محسوس کرتے ہوئے اپنے جسم کو ایک جنبش دی اور

”جی آیا صاحب، جی آیا صاحب“
گنگناٹا ہوا پھر کام میں مشغول ہو گیا۔

دیوار گیروں پر پڑے ہوئے برتن
اس لڑکے کو ایک غیر ختم ٹنگلی لگائے
دیکھ رہے تھے۔ پانی کے تل سے
روزانہ ایک ہی واقعہ دیکھ قطروں کی
سورت میں آنسو پگڑ رہے
تھے۔ بجلی کا قندہ حیرت سے اس
لڑکے کی طرف دیکھ رہا تھا۔ کمرے کی
فضا سکیں بھرتی ہوئی معلوم ہو رہی تھی۔



سعادت حسن منٹو

”قاسم... قاسم“
”جی آیا صاحب“

دفعۃً آندھی چلنا شروع ہوئی،
جس کے ساتھ ہی ایک بد نما
اور بھیانک دیو نمودار ہوا، جو
ان سب لڑکوں کو نگل
گیا۔ قاسم نے خیال کیا کہ وہ
دیو اس کے آقا کے ہم شکل تھا۔
گو قد و قامت کے لحاظ سے وہ اس
سے کہیں بڑا تھا۔ اب اس دیو نے
زور زور سے ڈکارنا شروع کیا۔

اپنی موت کا ماتم کر رہی تھیں۔ ایک
برقی چوہے پر رکھی ہوئی کیتلی کا پانی نہ
معلوم کس چیز پر خاموش ہنسی ہنس رہا
تھا۔ دور کوئے میں، پانی کے تل کے
پانی ایک چھوٹی عمر کا لڑکا بیٹھا برتن
مٹا کرنے میں مشغول تھا۔ یہ
ابچو صاحب کا نوکر تھا۔
برتن صاف کرتے وقت یہ لڑکا
بچو نگٹا رہا تھا، یہ الفاظ ایسے تھے جو اس کی
زباں سے بغیر کوشش کے نکل رہے تھے۔

”جی آیا صاحب، جی آیا صاحب... بس ابھی
صاف ہو جاتے ہیں صاحب۔“

ابھی برتنوں کو داکھ سے صاف
کرنے کے بعد انہیں پانی سے دھو کر
قرینے سے رکھنا بھی تھا، اور یہ کام
بلوٹا سے نہ ہو سکتا تھا۔ لڑکے کی
آنکھیں نیند سے بند ہوئی جا رہی
تھیں۔ سخت بھاری ہو رہا تھا مگر کام
کے بغیر آرام یہ کیونکر ممکن تھا۔
برقی چوہا ایک شور کے ساتھ
ٹپے ٹپوں کو اپنے حلق سے اگل رہا
تھا۔ کیتلی کا پانی اسی انداز میں



گردن کے درد، کمر کے درد
گھٹنوں کے درد، پٹھوں کے درد میں مفید

عظیمی کی ہربل کریم



بوٹا ویرا

ہربل کریم بوٹا ویرا میں ایلو ویرا، سورنجان اور درد دور کرنے
میں مفید دیگر قدرتی اجزاء شامل ہیں۔

Botavera

درد سے آرام..... بوٹا ویرا کے ذریعہ

بوٹا ویرا اپنے قریبی اسٹور سے طلب فرمائیں۔
بوٹا ویرا اپنے قریبی اسٹور سے طلب فرمائیں۔

عظیمی کی تیار کردہ ہربل پروڈکٹس قریبی اسٹور سے طلب فرمائیں۔

کراچی: فون: 021-6604127

لڑکا جو انہی الفاظ کی گردان کر رہا تھا۔ بھاگا ہوا اپنے آقا کے پاس گیا۔

انسپکٹر صاحب نے کبل سے منہ نکالا، اور لڑکے پر خفا ہوتے ہوئے کہا۔ ”یہ خوف کے بچے، آج پھر یہاں صراحی اور گلاس رکھنا بھول گیا ہے۔“

”ابھی لایا صاحب.... ابھی لایا صاحب۔“
کمرے میں صراحی اور گلاس رکھنے کے بعد وہ ابھی برتن صاف کرنے کے لیے بیٹھا ہی تھا کہ پھر اسے کمرے سے آواز آئی۔

”قاسم.... قاسم“
”جی آیا صاحب“ قاسم بھاگتا ہوا اپنے آقا کے پاس گیا۔

”سمیٹنی کا پانی کس قدر خراب ہے۔ جاڈ پارسی کے ہوٹل سے سوڈا لیکر آؤ۔ بس بھاگے ہوئے جاؤ، سخت پیاس لگ رہی ہے۔“

قاسم بھاگا ہوا کیا اور پارسی کے ہوٹل سے جو گھر سے قریب نصف میل کے فاصلے پر واقع تھا، سوڈے کی بوتل لے آیا اور اپنے آقا کو گلاس میں ڈال کر دی۔
”اب تم جاؤ، مگر اس وقت تک کیا کر رہے ہو، برتن صاف نہیں ہوئے کیا....؟“

”ابھی صاف ہو جاتے ہیں صاحب۔“
”اور ہاں، برتن صاف کرنے کے بعد میرے سیاہ بوٹ کو پالش کر دینا، گرد دیکھنا احتیاط رہے، چڑسے پر کوئی خراش نہ آئے، ورنہ....“

قاسم کو ”ورنہ“ کے بعد کا جملہ بخوبی معلوم تھا۔
”بہت اچھا صاحب“ کہتے ہوئے وہ باورچی خانہ میں واپس چلا گیا، اور برتن صاف کرنا شروع کر دیے۔
اب نیند اس کی آنکھوں میں سنی چلی آ رہی

تھی۔ پلکیں آپس میں ملی جا رہی تھیں، سر میں سیر اتر رہا تھا.... یہ خیال کرتے ہوئے کہ صاحب کے بوٹ ابھی پالش کرنے ہیں۔ قاسم نے اپنے سر کو زور سے جنبش دی، اور وہی راگ اللہ نثار شروع کر دیا۔
”جی آیا صاحب، جی آیا صاحب.... بوٹ ابھی صاف ہو جاتے ہیں صاحب۔“

مگر نیند کا طوفان ہزار بند باندھنے پر بھی نہ رکا۔ اب اسے محسوس ہونے لگا کہ نیند ضرور غلبہ پا کر رہے گی۔ لیکن ابھی برتنوں کو دھو کر انہیں اپنی اپنی جگہ پر رکھنا باقی تھا۔ اس وقت ایک عجیب خیال اس کے دماغ میں آیا۔ ”بھڑا میں جائیں برتن، اور چولہے میں جائیں بوٹ.... کیوں نہ تھوڑی دیر اسی جگہ پر سو جاؤں، اور پھر چند لمحات آرام کرنے کے بعد....“
اس خیال کو باغیانہ تصور کرتے ہوئے قاسم نے ترک کر دیا اور برتنوں پر جلدی جلدی راکھ ملنا شروع کر دی۔

تھوڑی دیر کے بعد جب نیند پھر غالب آئی تو اس کے جی میں آیا کہ ایسا ہوا اپنی اپنے سر پر انڈیل لے اور اس طرح اس غیر مرئی طاقت سے جو اس کے کام میں حارن ہو رہی تھی، نجات پائے، مگر اتنا حوصلہ نہ پڑا۔

بعد مشکل منہ پر پانی کے چھینٹے مل کر اس نے برتنوں کو بالآخر صاف کر ہی لیا۔ یہ کام کرنے کے بعد اس نے اطمینان کا سانس لیا۔ اب وہ آرام سے سو سکتا تھا اور نیند.... وہ نیند، جس کے لیے اس کی آنکھیں اور دماغ شدت سے انتظار کر رہے تھے، اب بالکل نزدیک تھی۔
باورچی خانے کی روشنی گل کرنے کے بعد قاسم نے باہر برآمدے میں اپنا بستر بچھایا اور لیٹ گیا اور اس سے پہلے کہ نیند اسے اپنے آرام دہ بازوؤں میں

فام لے، اس کے کان ”بوٹ، بوٹ“ کی آوازوں سے گونجنے۔

”بہت اچھا صاحب، ابھی پالش کرتا ہوں“
بڑا زور سے قاسم بستر سے اٹھا۔ جیسے اس کے آقا نے ابھی بوٹ دھوئے دینے کے لیے حکم دیا ہے۔

ابھی قاسم بوٹ کا ایک حیر بھی اچھی طرح پالش کرنے لگا تھا کہ نیند کے غلبے نے اسے وہیں پر سلا دیا۔
سورج کی کوئیں کر نہیں اس مکان کے شیشوں سے نمودار ہوئی.... قاسم کی کتاب حیات میں ایک

اثر از مشقت باب کا اضافہ ہو گیا۔
”ابھی ابھی صاحب نے اپنا نوکر باہر برآمدے میں بوٹوں کے پاس سویا ہوا دیکھا تو اسے نوکر کا درجہ گھٹتے ہوئے کہا۔ ”یہ تو یہاں بیہوش پڑا ہے اور مجھے خیال تھا کہ اس نے بوٹ صاف کر لے گا۔“
”نک حرام.... ابے قاسم۔“
”جی آیا صاحب۔“

قاسم کے منہ سے اتنا ہی نکلا تھا کہ اس نے اپنے اچھٹس بوٹ صاف کرنے کا برش دیکھا۔ فوراً ہی اس محلے کو سمجھتے ہوئے اس نے لرزتی ہوئی آواز میں کہا۔
”تم سو گیا تھا صاحب، مگر.... مگر بوٹ ابھی پالش ہو جاتے ہیں صاحب....“

یہ کہتے ہوئے اس نے جلدی جلدی بوٹ کو برش سے لرزنا شروع کر دیا۔

بوٹ پالش کرنے کے بعد اس نے اپنا بستر تہہ کیا اور اسے اوپر کے کمرے میں رکھنے چلا گیا۔
”قاسم“

”جی آیا صاحب“
قاسم بھاگا ہوا نیچے آیا اور اپنے آقا کے پاس

کھڑا ہو گیا۔

”دیکھو، آج ہمارے یہاں مہمان آئیں گے۔ اس لیے باورچی خانے کے تمام برتن اچھی طرح صاف کر رکھنا.... فرش بھی دھلا ہوا ہونا چاہیے، اس کے علاوہ تمہیں ملاقاتی کمرے کی تصویریں، میزوں اور کرسیوں کو بھی صاف کرنا ہو گا.... سمجھے، مگر خیال رہے میری میز پر ایک تیز دھار چاقو پڑا ہوا ہے، اسے مت چھیڑنا۔ میں اب دفتر جا رہا ہوں مگر یہ کام دو گھنٹے سے پہلے ہو جانا چاہیے۔“

”بہت بہتر صاحب“
انسپکٹر صاحب دفتر چلے گئے۔ قاسم باورچی خانہ صاف کرنے میں مشغول ہو گیا۔

فیڑھ گھٹنے کی انتھک محنت کے بعد اس نے باورچی خانے کے تمام کام کو ختم کر دیا۔ اور ہاتھ پاؤں صاف کرنے کے بعد جھان لیکر ملاقاتی کمرے میں چلا گیا۔
وہ ابھی کرسیوں کو جھانڑنے سے صاف کر رہا تھا کہ اس کے ہتھکے ہوئے دماغ میں ایک تصویر سی سچ

گئی۔ کیا دیکھتا ہے کہ اس کے گرد و پیش برتن ہی برتن پڑے ہیں اور پاس ہی راکھ کا ایک ڈھیر لگ رہا ہے۔
ہوا زوروں پر چل رہی ہے جس سے وہ راکھ اڑا کر فضا کو خاکستری بنا رہی ہے۔ کیا ایک اس قلت میں ایک سرخ آفتاب نمودار ہوا جس کی کریمیں خون آشام برچھپوں کی طرح ہر برتن کے سینے میں گھس گئیں۔ زمین خون سے شرابور ہو گئی.... فضا خوشی کے قہقہوں سے معمور ہو گئی۔

قاسم یہ منظر دیکھ کر گھبرا گیا اور اس وحشت ناک خواب سے بیدار ہو کر ”جی آیا صاحب، جی آیا صاحب“ کہتا ہوا پھر اپنے کام میں مشغول ہو گیا۔

تھوڑی دیر کے بعد اس کی آنکھوں کے سامنے ایک اور منظر رقص کرنے لگا۔ اب اس کے سامنے چھوٹے چھوٹے لڑکے آپس میں کوئی کھیل کھیل رہے تھے۔ دفعتاً آندھی چلنا شروع ہوئی، جس کے ساتھ ہی ایک بد نما اور بھیانک دیو نمودار ہوا، جو ان سب لڑکوں کو نگل گیا۔ قاسم نے خیال کیا کہ وہ دیو اس کے آقا کے ہم شکل تھا۔ گو قد و قامت کے لحاظ سے وہ اس سے کہیں بڑا تھا۔ اب اس دیو نے زور زور سے ڈکارنا شروع کیا۔۔۔

قاسم سر سے پیکر کر لڑ گیا۔

ابھی تمام کمرہ صاف کرنا تھا اور وقت بہت کم رہ گیا تھا۔ چنانچہ قاسم نے جلدی جلدی کرسیوں پر جھانڈ مارنا شروع کر دیا۔ ابھی وہ کرسیوں کا کام ختم کرنے کے بعد میز صاف کرنے جا رہا تھا کہ اسے ایک خیال آیا۔ "آج مہمان آرہے ہیں۔ خدا معلوم کتنے برتن صاف کرنے پڑیں گے اور یہ نیند کبجھٹتا رہی ہے۔۔۔ مجھ سے تو کچھ بھی نہ ہو سکے گا۔۔۔"

یہ سوچتے وقت وہ میز پر رکھی ہوئی چیزوں کو پونچھ رہا تھا کہ اچانک اسے قلمدان کے پاس ایک کھلا ہوا چاقو نظر آیا۔ وہی چاقو جسکے متعلق اسکے آقا نے کہا تھا کہ بہت تیز ہے۔

چاقو کا دیکھنا تھا کہ اسکی زبان پر یہ لفظ خود بخود جاری ہو گئے۔ "چاقو۔۔۔ تیز دھار چاقو۔۔۔ یہی تمھاری مصیبت کو ختم کر سکتا ہے۔"

کچھ اور سوچے بغیر قاسم نے تیز دھار چاقو اٹھا اپنی انگلی پر بھیر لیا۔۔۔ اب وہ شام کے وقت برتن صاف کرنے کی زحمت سے بہت دور تھا۔ اور نیند۔۔۔ پیاری، پیاری نیند اب اسے بآسانی نصیب ہو سکتی تھی۔

انگلی سے خون کی سرخ دھار بہہ رہی تھی۔۔۔ سامنے والی دوات کی سرخ روشنی سے کہیں چمکیں۔ قاسم اس خون کی دھار کو مسرت بھری آنکھوں سے دیکھ رہا تھا اور منہ میں یہ گنگنا رہا تھا۔

"نیند، نیند۔۔۔ پیاری نیند۔"

تھوڑی دیر کے بعد وہ بھاگا ہوا اپنے آقا کی بیوی کے پاس گیا جو زنان خانے میں بیٹھی سلائی کر رہی تھی۔ اور اپنی زخمی انگلی دکھا کر کہنے لگا۔ "دیکھئے بی بی جی۔۔۔"

"ارے قاسم یہ تو نے کیا کیا؟۔۔۔ کبجھٹتا صاحب کے چاقو کو چھینا ہو گا تو نے۔"

"بی بی جی۔۔۔ بس میز صاف کر رہا تھا اور اس نے کاٹ کھایا۔" قاسم ہنس پڑا۔

"ابے سو اب ہنستا ہے، ادھر آ، میں اس پر کپڑا باندھ دوں۔ مگر اب بتاؤ سہی، آج یہ برتن تیرا باب صاف کرے گا؟"

قاسم اپنی فتح پر زیر لب مسکرا رہا تھا۔

انگلی پر پٹی بندھوا کر قاسم پھر کمرے میں آگیا اور میز پر پڑے ہوئے خون کے دھبے صاف کرنے کے بعد خوشی خوشی اپنا کام ختم کر دیا۔

"اب اس نمک حرام باورچی کو برتن صاف کرنے ہو گئے۔۔۔ ضرور صاف کرنے ہو گئے۔۔۔ کیوں میاں مٹھو۔" قاسم نے انتہائی مسرت میں کھڑکی میں لٹکے ہوئے طوطے سے دریافت کیا۔

شام کے وقت مہمان آئے اور چلے گئے۔

باورچی خانے میں صاف کرنے والے برتنوں کا ایک طوبار سا لگ گیا۔ انسپکٹر صاحب قاسم کی زخمی انگلی دیکھ کر بہت برے۔ اور جی کھول کر گالیاں دیں، مگر اسے مجبور نہ کر سکے، شاید اس لیے کہ ایک بار انکی

انگلی میں قلم تراش کی نوک چبھ جانے سے بہت درد محسوس ہوا تھا۔

آٹا کی فٹکی آنے والی مسرت نے بھلا دی اور قاسم کو دبا دھنسا ہوا اپنے بستر میں جا لیتا۔ تین چار روز تک وہ برتن صاف کرنے کی زحمت سے بچا رہا، مگر اسے بعد انگلی کا زخم بھر آیا۔۔۔ اب پھر وہی مصیبت نمودار ہو گئی۔

"قاسم، صاحب کی جراثیم اور قہیص دھو ڈالو۔"

"بہت اچھا بی بی جی۔"

"قاسم اس کمرے کا فرش کتنا بد نما ہو رہا ہے۔ پانی لاکر بھی صاف کرو، دیکھنا کوئی داغ دھبہ باقی نہ رہے۔"

"بہت اچھا صاحب"

"قاسم شیشے کے گلاس کتنے چکنے ہو رہے ہیں۔ انہیں نمک سے صاف کر دو۔"

"جی اچھا صاحب"

"قاسم طوطے کا بچہ کس قدر غلیظ ہو رہا ہے، اسے صاف کیوں نہیں کرتے۔"

"ابھی کرنا توں بی بی جی"

"قاسم ابھی خاکروب آتا ہے، تم پانی ڈالتے جانا، وہ میز میوں کو دھو ڈالے گا۔"

"بہت اچھا صاحب"

"قاسم زرا ہچاک کر ایک آنے کا دبی تولے آنا۔"

"ابھی چلائی بی جی۔"

پانچ چھ روز اسی قسم کے احکام سننے میں گزر گئے۔ قاسم کام کی زیادتی اور آرام کے قحط سے تنگ آگیا۔ ہر روز اسے نصف شب تک کام کرنا پڑتا اور پھر علی الصبح چار بجے کے قریب بیدار ہو کر ناشتے کے لیے چائے تیار کرنی پڑتی۔ یہ کام قاسم کی عمر کے

لڑکے کے لیے بہت زیادہ تھا۔

ایک روز انسپکٹر صاحب کی میز صاف کرتے وقت اسکے ہاتھ خود بخود چاقو کی طرف بڑھے، اور ایک لمحے کے بعد اسکی انگلی سے خون بہہ رہا تھا۔۔۔ انسپکٹر صاحب اور انکی بیوی قاسم کی یہ حرکت دیکھ کر بہت خفا ہوئے۔ چنانچہ سزا کی صورت میں اسے شام کا کھانا نہ دیا گیا، مگر وہ اپنی ایجاد کردہ ترکیب کی خوشی میں مگن تھا۔۔۔ ایک وقت روئی نہ ملی۔ انگلی پر معمولی سا زخم آگیا مگر برتنوں کا انبار صاف کرنے سے نجات مل گئی۔۔۔ یہ سودا کچھ برائے تھا۔

چند دنوں کے بعد اسکی انگلی کا زخم ٹھیک ہو گیا، اب پھر کام کی وہی بھرمار شروع تھی۔ پندرہ بیس روز گدھوں کی سی مشقت میں گزر گئے۔ اس عرصے میں قاسم نے بار بار ارادہ کیا کہ چاقو سے پھر اپنی انگلی زخمی کر لے۔ مگر اب میز پر سے وہ چاقو اٹھا لیا گیا اور باورچی خانے والی چھری کند تھی۔

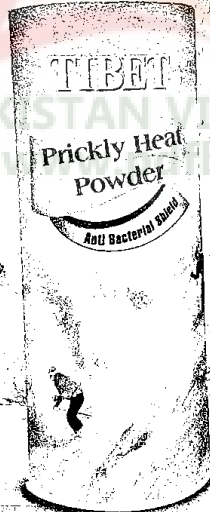
ایک روز باورچی بیمار پڑ گیا اب اسے ہر وقت باورچی خانے میں موجود رہنا پڑتا، کبھی مرچیں پیتا، کبھی آنا گوندھتا، کبھی کوٹلوں کو جلا دیتا۔ غرض صبح سے لیکر آدھی رات تک اسکے کانوں میں "ابے قاسم یہ کر، ابے قاسم وہ کر" کی صدا گونجتی رہتی۔

باورچی دو روز تک نہ آیا۔۔۔ قاسم کی ننھی جان اور ہمت جواب دے گئی، مگر سوائے کام کے اور چارہ ہی کیا تھا۔

ایک روز اسکے آقا نے اسے الماری صاف کرنے کو کہا۔ جس میں ادویات کی شیشیاں اور مختلف چیزیں پڑی ہوئی تھیں۔ الماری صاف کرتے وقت اسے ڈاڑھی مونڈنے کا ایک بلڈ نظر آیا۔ بلڈ کو پکڑتے ہی

اب گرمی بھی ہوگئی ٹھنڈی...

تبت پریکے بیٹ پاؤڈر



تبت پریکے بیٹ پاؤڈر گرمی دھار تھنڈی اور کھانسی کی دوا ہے۔

تمہارے جیسے نوکروں کی ضرورت نہیں... سمجھو۔"

"مگر... مگر صاحب"

"صاحب کا بچہ... بھاگ جا یہاں سے، تیری بھائی تھوہ کا ایک پیسہ بھی نہیں دیا جائے گا... اب میں اور کچھ نہیں سنا چاہتا۔"

قاسم روتا ہوا کمرے سے باہر چلا گیا۔ طوطے کی طرف حسرت بھری نگاہوں سے دیکھا۔ طوطے نے بھی خاموشی میں اس سے کچھ کہا اور اپنا بستر لکڑی سے چھوڑ کر اپنے آقا کی بیوی کے پاس گیا اور درد انگیز آواز میں اتنا کہہ کر "سلام بی بی جی... میں ہمیشہ کے لیے آپ سے رخصت ہو رہا ہوں" وہاں سے رخصت ہو گیا۔

خیراتی ہسپتال میں ایک نوخیز لڑکا درد کی شدت سے لوہے کے پلنگ پر کروٹیں بدل رہا ہے۔ پاس ہی دوڑا کڑ بیٹھے ہیں۔

ان میں سے ایک ڈاکٹر اپنے ساتھی سے مخاطب ہوا "زخم خطرناک صورت اختیار کر گیا ہے... ہاتھ کاٹنا پڑے گا۔"

"بہت بہتر۔"

یہ کہتے ہوئے دوسرے ڈاکٹر نے اپنی نوٹ بک میں اس مریض کا نام درج کیا...

ایک چوبی تختے پر جو چارپائی کے سرہانے لٹکا ہوا تھا، مندرجہ ذیل الفاظ لکھے تھے۔

نام: محمد قاسم ولد عبدالرحمن (مرحوم)

عمر: دس سال



اس نے اپنی انگلی پر پھیر لیا۔ دھار تھی بہت تیز اور باریک، انگلی میں دور تک چلی گئی، جس سے بہت بڑا زخم بن گیا۔

قاسم نے بہت کوشش کی کہ خون ٹکنا بند ہو جائے مگر زخم کا منہ بڑا تھا، وہ نہ تھا... سیروں خون پانی کی طرح بہہ گیا۔ یہ دیکھ کر قاسم کا رنگ کاغذ کی مانند سفید ہو گیا۔ بھاگا ہوا اپنے آقا کی بیوی کے پاس گیا۔

"بی بی جی میری انگلی میں صاحب کا ستر الگ کیا ہے۔"

جب انسپکٹر صاحب کی بیوی نے قاسم کی انگلی کو تیسری مرتبہ زخمی دیکھا، فوراً معاملے کو سمجھ گئی۔ چپ چاپ اٹھی اور کپڑا نکال کر اسکی انگلی پر باندھ دیا اور کہا۔ "قاسم، اب تم ہمارے گھر میں نہیں رہ سکتے۔"

"وہ کیوں بی بی جی"

"یہ صاحب سے دریافت کرنا"

صاحب کا نام سنتے ہی قاسم کا رنگ اور بھی سفید ہو گیا۔

چار بجے کے قریب انسپکٹر صاحب دفتر سے گھر آئے اور اپنی بیوی سے قاسم کی نئی حرکت سن کر اسے فوراً اپنے پاس بلا دیا۔

"کیوں میاں، یہ انگلی کو ہر روز زخمی کرنے کے کیا معنی ہیں؟"

قاسم خاموش کھڑا رہا۔

"تم نوکر یہ سمجھتے ہو کہ ہم لوگ اندھے ہیں اور ہمیں بار بار دھوکہ دیا جاسکتا ہے... اپنا بستر بوریادیا کرناک کی سیدھ میں یہاں سے بھاگ جاؤ، ہمیں

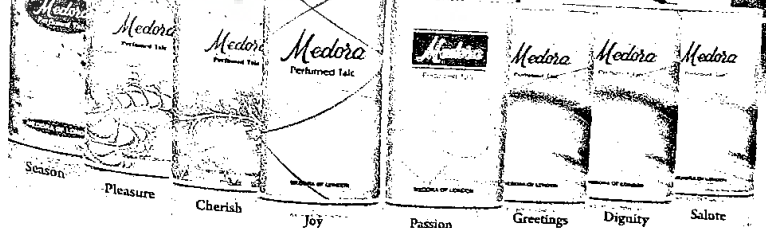


کچھ نہیں بلکہ بہت سارے لوگ یہ سوچ رکھتے ہیں کہ مرد ہونا طاقت اور اکرام کا سبب ہے۔ عورت کا وجود کمزوری اور شرمندگی کی علامت ہے۔
ایسا سوچنے والے صرف مرد ہی نہیں ہیں کئی عورتیں بھی اس بات پر یقین رکھتی ہیں۔
بیتے کی ماں بن کر بعض عورتیں خود کو محفوظ اور معزز خیال کرتی ہیں، بیٹی کی ماں بن کر خود کو کمزور محسوس کرتی ہیں۔

مردانہ تسلط والے معاشرے میں کئی مصیبتوں، دکھوں اور ظلمتوں کے درمیان ابھرنے والی ایک کہانی پارس ہے....! مرد کی انا اور عورت، عورت کی محرومیاں اور دکھ، پست سوچ کی وجہ سے پھیلنے والے اندھیرے، کمزوروں کا عزم، علم کی روشنی، روحانیت کی کرنیں، معرفت کے ابالے، اس کہانی کے چند اجزائے ترکیبی ہیں۔
آفرین ارحمہ نے اپنے معاشرے کا مشاہدہ کرتے ہوئے کئی اہم نکات کو نوٹ کیا ہے۔
آفرین ارحمہ کے قلم سے ان کے مشاہدات کس انداز سے بیان ہوئے ہیں اس کا فیصلہ قارئین خود کریں گے۔

”نہیں جاؤں گی میں نہیں جاؤں گی.... جبار مجھے طلاق دے چکا ہے۔ وہ میرا کچھ نہیں لگائیں نہیں جاؤں گی اس کے ساتھ۔“

گزشتہ سے پیوستہ:
”میں کہتا ہوں سیدھی طرح گھر چل.... رشید نے فکرم کو ہالوں سے پکڑ لیا تھا۔“



خوشبو کی دنیا کے 8 شگفتہ احساس

MEDORA OF LONDON

”کیسے نہیں جائے گی۔ ہم نے زمین نام کی ہے اس کے۔ کیسے چھوڑ دے گا تجھے۔ بد ذات جانا تو تجھے پڑے گا ہی۔“ رشید اسے بالوں سے کھینچتا ہوا باہر لانے لگا۔ تکلیف کی شدت سے وہ بلبلاتا اٹھی

”آہ.... چھوڑنا مراد میرے بال چھوڑ۔“ کلثوم بری طرح چیختی۔

”ہائے اللہ یہ کیا ہو رہا ہے۔“ سکینہ کے ہاتھ سے سبزی وہیں وہیں کی گئی۔ پارس نے دوڑ کر کلمتی کلثوم کو تھاما۔

پارس کو سامنے دیکھ کر رشید کا ہاتھ میکا کی طور پر ڈھیلا پڑ گیا۔ وہ ویسے ہی اس سے بہت خوف زدہ رہتا تھا۔

”تم لوگوں کو کیا لگتا تھا، ہمیں پتا نہیں چلے گا کہ کلثوم یہاں چھپی بیٹھی ہے۔“ رحم دین نے اسے جو توں سے مارنا شروع کر دیا۔

”میں کہتی ہوں چھوڑو اسے۔“ پارس نے شدید غصے میں رحم دین کا ہاتھ پکڑ لیا تھا۔ اس کی پکڑ بہت مضبوط تھی۔ رحم دین گھبرا گیا

”ٹھیک ہے تو ایسے نہیں تو ایسے جائے گی۔ سرخ بلائے گا تجھے اب۔ پنچائیت بٹھاؤں گا میں۔“ وہ لوگ زور زور سے جیتے ہوئے باہر نکل گئے تھے۔

صاعقہ کے زبردستی بلانے پر وہ دونوں کلثوم کو گھر میں اکیلا چھوڑ کر کچھ دیر کے لئے گئیں تھیں۔ انھیں کیا پتا تھا کہ یہ کسخت گھات میں بیٹھے تھے۔

”اب کیا ہو گا۔“ سکینہ کو پریشانی لاحق ہونے لگی تھی۔

”کچھ نہیں ہو گا ماں۔“

”نہیں.... میں کہیں نہیں جاؤں گی۔“

پارس....! مجھے بچالے۔ کلثوم نے پارس کا بازو مضبوطی سے تھام لیا تھا۔

”نہیں باجی کچھ نہیں ہو گا۔ اللہ پہ بھروسہ رکھو۔“

مگر کلثوم نے رونا شروع کر دیا تھا وہ ہچکیاں لیتے ہوئے بولے جارہی تھی

”وہ اس رات بہت نشے میں تھا۔ اس نے مجھے بہت مارا۔ اور جب لائیں مار کر باہر دھکا دیا تھا تو میں بول بھی بولے تھے۔ اس کے گھر کے لوگ موجود تھے وہاں۔ پوچھ لے کسی سے بھی۔ وہ اب میرا کچھ نہیں لگتا۔ میں نہیں جاؤں گی اس کے پاس۔“ کلثوم اپنی چوٹیں سہلانا لگی۔

وہ تو ویسے ہی زخمی تھی اور اب یہ نئے زخم اس کے باپ اور ماں جانے لگائے تھے۔ اس کی حالت قابل رحم تھی۔

اور پھر اگلے دن ہی سرخ کا آدمی پیغام دے گیا تھا کہ ان تینوں کو کلثوم کے ساتھ پنچائیت میں حاضر ہونے کا حکم دیا گیا ہے۔

جب سے سرخ کا آدمی گیا تھا شفیق نے بس اتنا کہا تھا ”یہ تو ہونا ہی تھا۔ دیکھ لیں گے۔“ مگر سکینہ کا پریشانی سے سر درد کرنے لگا تھا۔

”نہ جانے وہاں کیا ہو گا۔“

”یہ تو ہونا ہی تھا۔ حق کہنے میں ڈر کیسا۔ اور یہ بھی تو غور کریں کہ محلے سے کسی نے کچھ نہیں کہا۔ کوئی شور نہیں مچایا۔“ پارس نے ماں کا سر دبانے ہوئے تسلی دی۔ مگر دوسری جانب کلثوم گھبراہٹ ہوئی اس کے پاس آ بیٹھی تھی۔

”پارس....! کیا میرے ساتھ درگاہ چلے گی؟“

برائیت دل گہرا رہا ہے۔“ کلثوم جانتی تھی یہ چہیت لگتا اس کے باپ کا ساتھ دے گی۔ آج تک وہ اس کی عزت کی کسی بھی جواب سنیں گے۔

نایار درگاہ جا کر وہ پنچائیت میں سب کے سامنے کھڑے ہونے کا حوصلہ اٹکانا چاہتی تھی۔

”خوئے چلے گی مجھ کو۔“ وہ حاجت سے بولی

”ہاں ہاں.... کیوں نہیں۔ پر اماں کے سر میں بھی درد ہے۔“ اس نے ماں کی طرف دیکھا۔

کلثوم کی حالت دیکھ کر سکینہ سے انکار نہ ہوا۔

شاید درگاہ کے پرسکون ماحول میں پیر سائیں کو دھڑلے دے کر اس کے دل کو سکون مل جائے۔

بشک تمام بھی سوچ کر اس نے پارس اور کلثوم کو بلانے کی اجازت دے دی تھی۔

درگاہ پر عقیدت مندوں اور ضرورت مندوں



کی ایک بھیڑ تھی۔ جو جمہولی پھیلائے اللہ کے پیاروں کے ویسے سے اپنی مرادیں مانگ رہے تھے۔

کلثوم سر جھکا کر ایک جانب کھڑی ہو گئی تھی۔ اس نے بھی تھوڑی دیر کے لئے آنکھیں بند کر لیں۔

پیر سائیں اس کے سامنے تھے۔ اس نے مودبانہ سلام عرض کیا۔

پیر سائیں خوش تھے۔

”بندوں کی خدمت میں بڑی برکت ہے۔“ آواز اس کے کانوں سے ٹکرانی تھی۔ اس کا سر ادب سے کچھ اور جھک گیا تھا۔

ابھی اس راز و نیاز میں کچھ ہی بل گزرے تھے کہ اچانک سے اسے ایک دھکا سا لگا۔ شاید بھیڑ کی وجہ سے کوئی ٹکرا کر نکل گیا۔

اس کا دھیان ٹوٹ گیا۔ اس نے آنکھیں کھول لیں۔ اس نے اپنے اطراف نگاہ دوڑائی، وہاں تو بس اٹکبار آنکھیں لئے جمہولی پھیلائے عقیدت مند تھے۔



جھٹک دیا۔

جب اللہ کی مدد ساتھ ہے تو پھر کیا ڈر۔ اس نے ٹھنڈی آہ بھری۔

”ہائے یہ میرے لوگ! کیسے سمجھیں گے۔ یہاں تو عورت کی زندگی مرد کی غلامی اور مرد کی زندگی طاقت کا حصول بن کر رہ گئی ہے۔“

اس پر یکدم ادا سی چھا گئی۔

”بس کیا یہی زندگی ہے....؟ کاش یہ میرے لوگ عورت کے مقام کو سمجھ سکیں۔ کاش....“

کتنی ہی دیر وہ یو نہی ٹھوڑی پے ہاتھ رکھے سوچوں کے بیچ و خم میں الجھی رہی۔ اسے احساس ہی نہ ہوا کہ درگاہ سے ذرا دور ایک ٹیلے پر بیٹھا کوئی اسے بہت دیر سے تنک رہا ہے۔ اچانک ان کی نگاہیں آپس میں ٹکرائیں۔ پارس نے نظر انداز کیا مگر گھورنے والے کے معمول پر کوئی فرق نہیں پڑا۔

پارس کو کسی اجنبی کا اس طرح گھورنا سخت ناگوار گزرا۔ اسے غصہ آگیا۔ اس نے خشکیوں نگاہوں سے گھورنے والے کی تواضع کی۔ مگر وہ بھی میں نہ مانوں کی تصویر بنا ڈھٹائی کا ثبوت دیتا رہا۔

”بدمیز.... بے اختیار اس کے منہ سے نکلا۔ مگر یہ لقب اس تک نہ پہنچ سکا۔ پارس نے بھی مناسب جانا کہ وہاں سے اٹھ جائے۔ وہ تنک کہ وہاں سے اٹھنے لگی کہ اتنے میں کلثوم کی آواز آئی۔

”تو یہاں بیٹھی ہے۔ میں تو گھبراہی گئی تھی۔“ کلثوم حواس باختہ سی اس کی جانب تقریباً دوڑتی ہوئی آئی۔

”کیا ہو گیا ہے باجی اتنا مت گھبرا۔... اللہ ہے ناں ہمارے ساتھ۔“ اس نے کلثوم کی ڈھارس کے

کلثوم کے ہاتھ دعا کے لئے اٹھے ہوئے تھے وہ رو کر اپنا حال سنانے میں لگن تھی۔

پارس کو وہاں کچھ عجیب سی گھبراہٹ ہونے لگی۔ جیسے کوئی اسے بلارہا ہو۔ اس نے محسوس کیا کہ اس کے دل کی دھڑکن معمول سے تھوڑی تیز ہو گئی تھی اور پھر بے اختیار اس کے قدم باہر کی جانب اٹھ گئے تھے۔

وہ آہستہ آہستہ چلتی درگاہ کے باہر لگی کیاری کے پاس آکر کھڑی ہو گئی۔ خدمت گاروں نے بہت محنت سے ان پھولوں کی آبیاری کی تھی۔ صاف ستھرے سیلے سے سجے پھول اور ترشے ہوئے پودے اور کھلتے ہوئے سرخ گلاب کے پھول بے حد حسین لگ رہے تھے۔ ان کی بھینی بھینی خوشبو دماغ کو تروتازہ کرنے لگی۔

ہوا میں جاتی ہوئی سردی کی ہلکی سی ٹھنڈک تھی۔ پارس وہیں کنارے کے نزدیک ایک چھوٹے سے مٹی کے ٹیلے پر بیٹھ گئی۔

کلچہاریت میں جانا ہے۔ وہاں پہلی بار گاؤں کے سرچ اور مردوں سے اس کا براہ راست آگنا سامنا ہو گا۔ سب کے سامنے جا کر وہ کیا کہے گی۔ پارس کو خیال آیا۔

”کیا وہ واقعی ان سب کو سمجھائے گی؟.... اگر یہ لوگ میری بات نہ مانے تو پھر کیا ہو گا؟.... اور کلثوم باجی کو زبردستی جبار کے حوالے کر دیا تو....“ اندیشہ اس پر غالب آنے لگا۔

مگر پھر اسی لمحے میں بابا ہاشم کا سونہاروپ اس کی نظروں کے سامنے گزر گیا۔ بابا جی کے خیال نے اس کے ذہن میں آنے والے ہر دوسرے ہر خوف کو

کلثوم کو احساس تھا پورے راستے شاید وہ اس کے لئے سوچتی رہی تھی۔ بہت پریشان ہے میرے لئے۔ وہ اسے کچھ کہے بغیر اندر سکینے کے پاس بیٹھ گئی۔ پارس کی ایسے ہی لینے لینے آنکھ لگ گئی۔ آنکھ کھلی تو عصر کی آواز ہو رہی تھی۔

نماز سے فارغ ہو کر نہ جانے کتنی دیر اللہ کے حضور سر جھکائے بیٹھی رہی۔ اسے بہت سکون مل رہا تھا۔ وہ اپنے رب سے باتیں کر رہی تھی۔ پھر اس نے بہت تڑپ کر رب سے ہمت مانگی تھی۔ حق کہنے کی حق کو سمجھنے کی۔ اسے اپنی رگوں میں بے خود کر دینے والی لہریں سرایت کرتی محسوس ہو رہی تھیں۔ ایسے کتنے ہی لمحات آئے اور گزر گئے مگر کتنی تھی کہ ختم نہ ہوتی تھی۔ بیاس تھی کہ سمجھتی نہ تھی۔ وہ اپنے رب کی نعمتوں کا جتنا شکر ادا کرتی کم تھا۔ میرے اللہ....! یہ تیرا احسان ہے، میرے سوچنے آقا ﷺ کی خیرات ہے۔ اس کی آنکھوں سے شکرانے کے آنسو رواں ہو گئے۔

وہ جائے نماز تہہ کر کے ابھی اٹھی ہی تھی کہ دروازہ بجادور ساتھ ہی شفیق ہائے ہائے کرتا۔ ٹکراتا ہوا اندر داخل ہوا۔

محلے کے لڑکے نے اس کو ایک بازو سے سہارا دیا

ہوا تھا۔ پارس نے دوڑ کر شفیق کو دوسری

جانب سے سہارا دیا۔

جانب سے سہارا دیا۔

جانب سے سہارا دیا۔

جانب سے سہارا دیا۔

جانب سے سہارا دیا۔

جانب سے سہارا دیا۔

اس کا ہاتھ پکڑ لیا اور تانگے کی جانب چل پڑی۔ چلے ہوئے بے ساختہ پارس کی نگاہ اسی ٹیلے کی جانب لگی۔ وہ اب بھی اسی کو گھور رہا تھا۔ پارس کے دل پر پلٹنے پر اس نے ہولے سے سر کو ہلا کر مام کا اشارہ کیا۔ اس کے ہونٹوں پر ایک شرارت بری سرکھٹا ابھری تھی۔ پارس کی تو جان ہی جل گئی۔ وہ سر جھٹک کر تیزی سے تانگے میں چڑھ گئی اور بائیں منزل کی جانب رواں ہو گیا۔

مگر یہ کون؟.... پارس کے دل میں سوال اٹھانے پہلے تو کبھی نہیں دیکھا۔ وہ راستے بھر الجھن میں رہا۔

باباے کہوں گی معلوم کریں۔ کون ہے؟.... کہاں سے آیا ہے؟.... اس کی اتنی جرات.... کیسے بے غیروں کی طرح گھور رہا تھا.... حد ہوتی ہے بے غیروں کی۔ پارس نے دل ہی دل میں کئی القابات سے اس اجنبی کو نوازا دیا۔

”بڑھت“ بے اختیار اس کے منہ سے نکل گیا۔

کلثوم چونک کر سیدھی ہوئی۔ ”کون میں....“

”نہیں باجی وہ بس ایسے“

”اس نے بات آئی“

”کیا کر دی۔“

مگر پہنچ کر دونوں کو کچھ

لگن کا احساس ہو رہا تھا۔

پارس تو وہیں چارپائی

زیر

ہو گئی تھی۔



اس کی ٹانگ پر پٹی بندھی ہوئی تھی، جو خون بہنے کی وجہ سے کہیں کہیں سے لال ہو رہی تھی۔

”یہ سب کیسے ہوا، کیسے لگی یہ چوٹ؟“

پارس اور سکینہ دونوں ہی گھبرا گئی تھیں۔ دونوں نے ایک ساتھ لانے والے لڑکے سے پوچھ گچھ شروع کر دی،

لڑکا گھبرا گیا۔ ”مجھے کیا پتا وہ تو....“

”ارے کچھ نہیں گھر آ رہا تھا تیزی سے ڈھلان سے پھسل گیا۔ نوکیلے پتھر سے گھٹ لگنے کی وجہ سے چوٹ لگ گئی۔“ شفیق لڑکے کی بات کاٹ کر بولا

”پارس جا.... جلدی سے دودھ میں ہلدی ڈال کر لا۔“ سکینہ زخم کی پٹی کا جائزہ لیتے ہوئے بولی۔

”جی ابھی لائی۔“

”ساجد!....“ باہر سے ایک انجانی آواز نکل آئی۔

”دیکھ ذرا ساجد وہ بھلا مانس ہوگا،“ شفیق نے کراہتے ہوئے لڑکے سے کہا

”جی چچا،“

”اسے اندر بلا لیتا۔“ شفیق نے سکینہ کو بتاتے ہوئے آواز لگائی۔ اور کراہتے ہوئے کہا ”یہ وہی ہے جس نے میری مدد کی اور مجھے سہارا دے کر اٹھایا پھر مر ہمیں کرائی اور یہاں تک لایا۔“

آواز دینے والا نوجوان اندر آگیا تھا۔ اتنے میں ساجد جلدی سے کمرے سے کرسی اٹھا لایا۔

”بیٹھو بیٹھو بیٹا!....! تم تمہارے شکر گزار ہیں، اللہ تعالیٰ تمہارے لئے آسائیاں پیدا فرمائیں۔“ سکینہ نے تشکر کے اظہار میں دھڑول دے دیا

”ارے نہیں، یہ تو میں نے کوئی خاص کام نہیں

کیا۔ اگر میں آپ کی جگہ ہوتا تو کیا آپ مجھے اکیلا چھوڑ دیتے؟....“ نوجوان کچھ سامان آگے بڑھاتے ہوئے مسکرا کر بولا یہ آپ کا سامان ہے۔

”یہ دوائی جو میں آپ کو اپنی طرف سے دے رہا ہوں صبح شام سات دن تک کھانی ہے۔“

”شکر ہے کہ فریکچر نہیں ہے مگر زخم خاصا گہرا ہے۔ یہ گولیاں اسے مزید خراب ہونے سے بچائیں گی۔ زخم کی جگہ کو پانی سے بچائیے گا۔“

”اور یہ درد کی گولی ہے درد زیادہ محسوس ہو تو کھا لیجئے گا۔“

شفیق اور سکینہ دونوں ہی یہ رنگ برنگی گولیاں دیکھ کر گھبرا گئے۔ سکینہ فکر فکر ان گولیوں کو تک رہی تھی۔

”میں یہ یاد کیسے رکھوں گی۔“ سکینہ منہ ہی منہ میں بڑبڑائی۔

”تو آپ پارس باجی سے کہیں کہ وہ آکر سمجھ لیں۔“ ساجد نے اس گھمبیر مسئلے کا آسان حل بتایا۔

”ارے ہاں سکینہ ذرا پارس کو تو بلا۔“ اس نے سکینہ سے کہا

”برانہ مانا بیٹا، عمر گزر گئی، بس دو خیرے کھا کر ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ اور اب یہ گولیاں تو ہماری سمجھ سے ذرا دور ہی ہیں۔“ شفیق فحالت سے بولا

”پر تم پریشان نہ ہو۔ میری بچی بڑی سیانی ہے۔ کیا تم اسے سمجھا دو گے؟“.... شفیق نے بڑے ہی احسان مندانہ لہجے میں پوچھا۔

”جی بالکل، وہ ہے کہاں؟.... آپ بلا دے میں اسے سمجھا دیتا ہوں۔“ نوجوان نے جواب دیا۔

”ہاں ہاں اس کی ماں بلاری ہے اسے۔“

”پارس جلدی آدور ہاں لی.... ارے نہیں لی نہیں چائے بھی لانا۔“

”تم شہری لوگ تو چائے پیتے ہو ناں۔“ شفیق نے جلدی سے کہا

نوجوان کے چہرے پر مسکراہٹ دوڑ گئی تھی۔ ”جی“

”جی آئی....“ پارس جو پہلے ہی سکینہ کے کہنے پر چائے کی تیاری کر چکی تھی۔ ٹرے میں سجا کر، سر پر دوپٹہ سلپے سے جھا کر نظریں جھکائے باہر آئی۔ اور

ٹرے چارپائی کے سرہانے رکھ دی۔

”بیٹا یہ میری بیٹی پارس ہے.... ماشاء اللہ بہت کھدا رہے۔“ شفیق نے بیٹی کی محبت میں تعریفوں کے پل باندھنا شروع کئے۔

”اہہ!.... ہم....“ سکینہ نے ہنکھارا۔

”وہ تم اسے دوائیاں سمجھا دو۔“ شفیق جلدی سے بولا۔

پارس نے دھیرے سے سلام کیا۔

”جی، وعلیکم السلام،“ نوجوان نے پارس کے ہاتھ میں اپنی بائو تک اور پین کھر کے پتے بڑھادے اور تفصیل اور کچھ احتیاطی تدابیر سمجھانے لگا۔

تمام وقت پارس نظریں جھکائے غور سے تمام ہدایات سنتی رہی۔

”گٹ اٹ Got It....“ اس نے انگریزی میں کہا

”جی ی ی ی؟“ پارس نے بے اختیار نظر اٹھائی۔ مگر نوجوان پر نظر پڑتے ہی اس کے ہاتھ سے دوائیوں کے پتے چھوٹ کر نیچے گر گئے۔

”یہ تو وہی ہے.... وہ منہ ہی منہ میں بڑبڑائی،

نوجوان کے چہرے پھر وہی شرارت بھری مسکراہٹ ابھر آئی تھی۔

”میرا مطلب ہے، آپ کو سمجھ آگیا ہوگا؟“

”جی“ پارس جلدی سے بولی اور دوائیاں سیٹ کر تیزی سے اندر چلی گئی۔

”دودھ رکھا ہوگا شاید۔“ پارس کو یوں تیزی سے اندر جاتے دیکھ کر سکینہ نے اپنی طرف سے اندازہ لگا دیا۔

”تم چائے تو پو۔“ سکینہ نے چائے کی پیالی نوجوان کے ہاتھ میں تھما دی۔

شکر.... کسی نے اس کی گھبراہٹ کو محسوس نہیں کیا۔ وہ ابھی اپنی سانس بحال کر رہی تھی کہ باہر سے سکینہ کی آواز ابھری۔

”تم کو پہلے تو کبھی نہیں دیکھا شہر سے آئے ہو؟.... کیا کرتے ہو؟.... ڈاکٹر ہو کیا؟“

”جی میں شہر سے آیا ہوں۔ ڈاکٹر ہوں، یہاں کیمپ کے سلسلے میں آئے ہیں۔ ٹیم کے باقی لوگ کل تک پہنچ جائیں گے۔ فی الحال میں حوہلی کے گیٹ ہاؤس میں ٹھہرا ہوں۔“ نوجوان نے سوالات کی ترتیب کے لحاظ سے جوابات اور تفصیل سے آگاہ کر دیا۔

”او اچھا!.... تو آپ چودھری صاحب کے مہمان ہو۔“ شفیق ایک دم سے گھبرا گیا۔

”برانہ مانا بیٹا۔ ہم نے تمہیں بڑی تکلیف دی۔“

”ارے رے۔“ لیٹے رہے۔“ نوجوان نے آگے بڑھ کر شفیق کو دواؤں لٹا دیا۔

”میں نے کہا نہ یہ تو میرا فرض تھا۔ آپ خواہ مخواہ مجھے شرمندہ کر رہے ہیں۔ ویسے بھی میں چودھری

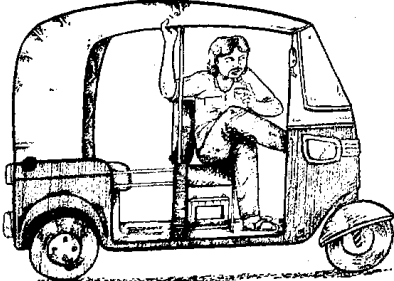
109

جیتی جاگتی زندگی

زندگی بے شمار گلوں سے مڑن ہے جو کہیں خوبصورت رنگ بکھیرے تو کہیں تلخ حقائق کی اوڑھنی اوڑھے ہوئے ہے۔ کہیں خیریں ہے تو کہیں تکلیفیں، کہیں ہنسی ہے تو کہیں آنسو۔ کہیں دھوپ ہے تو کہیں چھاؤں، کہیں سمندر کے شفاف پانی کے جیسی ہے تو کہیں کچھڑ میں کھلے پھول کی مانند۔ کہیں قوس قزح کے رنگ ہیں۔ کبھی اماؤس کی رات جیسی لگتی ہے۔ کبھی خواب لگتی ہے، کبھی سراب لگتی ہے، کبھی خاردار جھاڑیوں تو کبھی شبنم کے قطرے کی مانند لگتی ہے۔ زندگی عذاب مسلسل بھی ہے۔ تو راحت جان بھی ہے، زندگی ہر رنگ میں ہے، ہر طرف ٹھاٹھیں مار رہی ہے، کہانی کے صفحات کی طرے بکھری پڑی ہے۔۔۔

کسی منظر نے کیا خوب کہا ہے کہ ”استاد تو سخت ہوتے ہیں لیکن زندگی استاد سے زیادہ سخت ہوتی ہے، استاد سبق دے کے امتحان لیتا ہے اور زندگی امتحان لے کر سبق دیتی ہے۔“ انسان زندگی کے فنیب و فرا سے بڑے بڑے سبق سیکھتا ہے۔ زندگی انسان کی تربیت کا عملی میدان ہے۔ اس میں انسان ہر گزرتے لمحے کے ساتھ سیکھتا ہے، کچھ لوگ ٹھوکر کھا کر سیکھتے ہیں اور حادثے ان کے ناخوش ہوتے ہیں۔ کوئی دوسرے کی کھائی ہوئی ٹھوکر سے ہی سیکھ لیتا ہے۔ زندگی کے کسی موڑ پر اسے اضمحلال میں رونما ہونے والے واقعات بہت عجیب دکھائی دیتے ہیں۔ وہ ان پر دل کھول کر ہنستا ہے یا شرمندہ دکھائی دیتا ہے۔ یوں زندگی انسان کو مختلف انداز میں اپنے رنگ دکھاتی ہے۔ اب تک زندگی ان گنت کہانیاں تخلیق کر چکی ہیں، ان میں سے کچھ ہم صفحہ قرطاس پر منتقل کر رہے ہیں۔

اپنی بغل میں دبا رکھا تھا۔ اسے دیکھتے ہی جانے کیوں مجھے خیال آیا تھا کہ ہونہ ہو، خاکی لفافے میں روپے ہیں۔ شاید یہ خیال مجھے اس لیے آیا تھا کہ میں نے اسے بیٹک سے نکلتے دیکھا تھا۔ بہر حال وہ میرے رکشا میں بیٹھ گیا۔ اس سے اس کے جانے کا مقام معلوم



بے ایمانی کے پیسے نے سکون چھین لیا

یہ ان دنوں کی بات ہے جب میرے شہر میں سٹے موٹر رکشا چلے تھے۔ میں نے بھی موٹر رکشا چلائی تھی۔ اس وقت میری عمر تیس، چوبیس سال سے زیادہ نہیں تھی۔ رکشا چلا کر میں جیسے تیسے گز رہا کرتا تھا اور مجھے اس کی توقع نہیں تھی کہ کبھی میرے دن بھی بدل سکتے ہیں۔

ایک مرتبہ ایک بیٹک کے سامنے سے ایک بوڑھا شخص میرے رکشا میں بیٹھا۔ میں نے اسے بیٹک کے دروازے سے نکلتے دیکھا تھا۔ اس کے ہاتھ میں بڑا سا ایک خاکی لفافہ تھا جسے اس نے تہہ کر کے

صاحب کا مہمان ہوں، چودھری صاحب نہیں ہوں، ”نوجوان نے مسکرا کر جواب دیا اور چائے کی پیالی رکھ کر کھڑا ہو گیا۔“ مجھے اجازت دیجئے۔ میں دو دن بعد پھر آؤں گا اگر آپ کی اجازت ہو تو۔۔۔

”سوار بم اللہ۔ بیٹا یہ تو اب تمہارا گھر ہے جب چاہے آؤ۔“ سکینہ کے لہجے میں بیک وقت تشکر بھی تھا اور متناہی۔

”کوتای! اپنی باتوں میں ہم نے تمہارا نام تک نہیں پوچھا۔“

پارس جو اتنی دیر سے کان لگائے ان کی باتیں سن رہی تھی۔ کواڑ میں تقریباً گھسی ہی گئی اور اس سے مزید چپک کر غور سے سننے لگی۔

”جی میرا نام و جاہت ہے۔ ڈاکٹر و جاہت“

”ہائے میں صدمے تو تو بالکل اپنے نام جیسا ہے۔“ سکینہ نے سادہ بہت بے تکلفی سے بولی۔

”جاہت کا چہرہ ہلکا سا سرخ ہو گیا وہ سکینہ کے اس ممتا بھرے بھولے انداز پر زرب مسکرا دیا۔“

”شکریہ۔۔۔۔ اجازت ہے؟“ اس نے بڑے تیز سے اجازت مانگی۔

”اللہ حافظ۔ آنا ضرور۔“ سکینہ نے جالتے جالتے یاد دہانی کروائی

بد تیز تو نہیں ہے۔ پارس اس کی ہر حرکت کا پورا جائزہ لے رہی تھی۔ یاد چلتوں آسمانی فیض میں وہ خاصا مقول لگ رہا تھا۔

”وجاہت۔“ اس نے آہستہ سے اس کا نام دہرایا۔

”اچھا تو یہ چودھریوں کا مہمان ہے۔ مگر کوئی

آج میرے پاس سب کچھ ہے مگر سکون نہیں۔
بے ایمانی کے پیسے میرا سکون چھین لیا ہے۔

ماں نے کنکر کو پیرا بنادیا

میں اپنی ماں کے ساتھ اندھا دھند بھاگ رہا تھا۔
اس دن ہر مرد، عورت، بچہ اور بوڑھا سیلابی پانی کے
بلرہم ریلے سے بچنے کے لیے بھاگ رہا تھا۔ میں
اس وقت نو سال کا تھا۔ میری

ماں نے مضبوطی سے میرا
ہاتھ پکڑ رکھا تھا اور وہ محفوظ
دریائی پتے کی طرف
بھاگ رہی تھی۔ ہمارے
پچھلے پانی کی طوفانی لہر کسی
خوفناک آؤٹ سے کی طرح
موت کا بیٹھا لیے آ رہی تھی۔

ماں کی گرفت میری کلائی پر سخت سے سخت
ہوتی جا رہی تھی اور مجھے ایسا محسوس ہونے لگا تھا کہ
میری کلائی کی ہڈی ٹوٹ جائے گی۔

آخری لمحے میں ماں نے جھٹکے سے مجھے اوپر اٹھایا
اور پتے کی غم آلود اور ڈھولان سطح پر چڑھا دیا۔ پتے
پر موجود لوگوں نے مدد کی اور ہم محفوظ
جگہ پہنچ گئے۔

ہماری جان تو بچ گئی، مگر سب کچھ چھن گیا تھا۔
ہمارے کپڑے، فرنیچر اور ساری عمر کی تھوڑی سی جمع
پونگ سب کچھ سیلاب کی نذر ہو گیا۔

میری ماں کے لیے یہ ایک بھاری نقصان تھا
لیکن اس کے چہرے پر مایوسی کے سائے کے بجائے
ایک نئے عزم کی جھلک دیکھی جاسکتی تھی۔

میری ماں چھوٹے قد، لیکن مضبوط جسم کی مالک

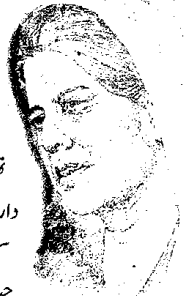


تھی۔ ہر وقت مسکراتے رہنا اس کی عادت تھی۔
ہمیشہ سراٹھا کر خود اعتمادی سے چلتی۔ بلا کی قوت
ارادی تھی اس میں۔ وہ بچپن ہی میں بڑی بڑی
سختیاں، مایوسیاں اور خوف و ہراس کی فضا میں دیکھ چکی
تھی، اس لیے وہ ان کی عادی بن چکی تھی۔ مصیبتوں
اور آزمائشوں کی بجٹی میں رہ کر اس کی شخصیت اور
چال ڈھال پر وقار
بن گئی تھی۔

میرا باپ بھی
ایک خوش اخلاق انسان
تھا، لیکن گھر کی ذمہ
داریوں کو اس نے کبھی
سنبھالنے کے لیے نہیں لیا۔ میں
جب چھ سال کا تھا تو وہ

فیکٹری میں ایک حادثے کی وجہ سے
مشین میں آکر اللہ کو پیارا ہو گیا۔ اس کے ایک سال
بعد ماما نے میری ماں کی شادی گزار نامی شخص سے
کر دی جو بیکری کے آرڈر پر گھروں میں سلمان ترسیل
کرتا تھا۔ وہ میرے لیے ایک اچھا بابت ثابت ہوا۔ ہم
میں کبھی ٹکرا رہے نہیں ہوئی۔ اس کا سہرا ابھی غالباً میری
ماں کے سر ہے کیونکہ وہ گھر کے معاملات میں زیادہ
اثر و رسوخ رکھتی تھی، چنانچہ اس نے گھر میں کبھی
جھگڑے کی نوبت نہ آنے دی۔

ماں تربیت کے معاملے میں بہت سخت تھی۔
میرے دوست اب مجھ سے پوچھتے ہیں کہ میں
سگریٹ کیوں نہیں پیتا تو میں ان کو بتاتا ہوں کہ ایک
مرتبہ دس سال کی عمر میں گھر کے چھوڑنے میں مجھے
سگریٹ پیتا دیکھ کر میری ماں نے مجھے ڈنڈے سے اتنا



بجلی کے پکھوں کی مرمت سے متعلق تھا۔ کاروبار
میں خلاف توقع ترقی ہو گئی تھی۔ اس عرصے میں، میں
نے بھی یہ کام سیکھ لیا۔ سال بھر گزرنے کے بعد میرا
دوست آنکھیں بدلنے لگا تو میں نے اپنا کاروبار الگ
کر لیا۔ میرے پاس رقم بھی تھی اور تجربہ بھی جبکہ
میرے دوست کے پاس زیادہ سرمایہ نہ تھا۔ وہ تو نا کام
ہو گیا مگر میں ترقی کرنا گیا یہاں تک کہ میں نے بجلی
کے پکھوں کی ایک چھوٹی موٹی فیکٹری کھولی۔ جلد
ہی میرا کام بڑھتا گیا مگر میرے کاروبار کا بنیادی سرمایہ
وہی تھا جو میں نے بے ایمانی سے حاصل کیا تھا۔ اگر
میرے پاس وہ رقم نہ ہوتی تو نہ میں اپنے دوست کی
شرکت میں چھوٹے پیمانے پر کام شروع کر سکتا۔ بعد
میں فیکٹری کی بنیاد رکھ سکتا۔

جب میرا کاروبار اچھی طرح چلنے لگا اور میرے
پاس دولت کی خوب ریل بیل ہو گئی تو وہ کر مجھے یہ
خیال آنے لگا کہ میں نے اس بوڑھے کے ساتھ اچھا
نہیں کیا۔ مجھے ایک احساس جرم ہر وقت بے چین
رکھنے لگا۔ پھر میں نے اس بوڑھے شخص کو بہت تلاش
کیا کہ مل جائے تو اس کی رقم اسے واپس کر دوں مگر وہ
نہ ملا۔ اس سے میری بے سکونی اور بڑھ گئی۔ اس
بوڑھے شخص کی تلاش میں نا کام ہونے کے بعد میں
نے غلامی کاموں میں حصہ لینا شروع کر دیا لیکن اس
سے بھی میری روح کو حقیقی سکون نہیں ملا۔ میں
چالیس ہزار سے کئی گنا زیادہ رقم کا خیر میں خرچ کر
چکا ہوں اور اب تک یہ سلسلہ جاری ہے مگر مجھے
سکون نہیں۔ جب میں اکیلا ہوتا ہوں، یوں محسوس
ہوتا ہے جیسے وہ بوڑھا مجھے پکار رہا ہو۔ ”رک جاؤ، خدا
کے لیے، رک جاؤ رکشا والے!“....

کر کے رکشا اسٹارٹ کر دیا۔ اپنی منزل پر پہنچ کر وہ
رکشا بے آواز گیا۔ میں نے اسے رکشا سے اتر کر خالی
ہاتھ جاتے دیکھا تو چونک اٹھا۔ خاکی لفافہ اس کے پاس
نہیں تھا۔ میں نے پلٹ کر دیکھا تو وہ خاکی لفافہ
پائیدان پر پڑا تھا۔ یا تو اترتے ہوئے لفافہ اس کے
ہاتھ سے پھسل گیا تھا یا پھر اس نے سفر کے دوران میں
لفافہ کو اپنے براہر سیٹ پر رکھ لیا تھا اور وہ سیٹ سے
پھسل کر چیر رکھنے کی جگہ جاگرا تھا اور اس شخص کو
لفافے کا خیال نہ رہا تھا۔ میں نے جلدی سے وہ لفافہ
اٹھالیا۔ پہلا خیال میرے ذہن میں ہی آیا کہ دور جاتے
ہوئے اس بوڑھے شخص کو آواز دے کر لفافہ دے
دوں مگر دوسرے ہی لمحے شیطان مجھ پر غالب آ گیا۔
میں نے ہاں دے کر بغیر فوراً رکشا اسٹارٹ کر دیا۔ اسی
وقت مجھے اپنے عقب سے اس بوڑھے شخص کی تیز
آواز سنائی دی۔ وہ مجھ سے رکنے کو کہہ رہا تھا اور رکشا
کے پیچھے بھاگتا چلا آ رہا تھا۔ رکشا روکے بغیر میں نے
اس کی رفتار اور بڑھادی پھر ایک نظر مڑ کر اس
بوڑھے شخص کو دیکھا۔ وہ اب تک چپٹا ہوا بھاگ رہا
تھا پھر میں نے کسی پتھر سے ٹھوک کھا کر اسے گرتا
دیکھا اور میں رکشا کو مزید تیزی سے دوڑانے لگا۔

میں سیدھا اپنے گھر آیا اور آتے ہی خاکی لفافے
کو کھول کر دیکھنے سے نوٹوں کی گڈیاں دیکھ کر میری
آنکھیں کھلی کی کھلی رہ گئیں۔ میں نے انہیں گنا، وہ
پورے چالیس ہزار روپے تھے۔ اس ڈر سے کہ مجھے
کہیں پھر وہی بوڑھا نہ مل جائے۔ میں نے رکشا چلانا
چھوڑ دیا اور تقریباً دس پندرہ دن تو اپنے گھر ہی سے
نہیں نکلا۔ کچھ عرصے کے بعد اپنے ایک دوست کی
شرکت میں چھوٹا مونا کاروبار کر لیا۔ یہ کاروبار پرانے

مارا کہ میں نے زندگی بھر سگریٹ کو دوبارہ ہاتھ نہیں لگایا۔

اس زمانے میں ہمارے پاس کوئی چمچ پونجی نہ تھی۔ جتنے پیسے میرے ماں باپ کما تے، ہماری روزمرہ ضروریات پر خرچ ہو جاتے۔ ہم مفلسی کی زندگی گزار رہے تھے۔ اس کے باوجود ماں نے کبھی مجھے سردیوں میں ٹھہرنے نہیں دیا۔ کسی نہ کسی طرح جانے کے لیے ایندھن کا بندوبست کر لیتی تھی۔ اسی طرح گرمیوں کے لیے ماں نے ایک پرانا سا فریزر خرید رکھا تھا جس کی وجہ سے میں آئس کریم کی لذت سے آشنا تھا۔

جس جگہ ہم لوگ رہتے تھے وہاں ہائی اسکول نہیں تھا اور ایسا لگتا تھا کہ مجھے بھی مڈل سے آگے تعلیم کا موقع نہ مل سکے گا۔

میری ماں نے میری تعلیم کی خاطر شہر جانے کا ارادہ۔ لیکن شہر میں اسکول کا داخلہ اور دیگر اخراجات کے لیے ایک بڑی رقم کی ضرورت تھی۔ مگر ماں مجھے اعلیٰ تعلیم دلوانا چاہتی تھی۔ ماں نے اپنی کوششیں تیز کر دیں۔ وہ لوگوں کے گھروں میں جاتی اور سارا دن کپڑے دھوتی، کھانا پکاتی اور دیگر کام کرتی، مگر جب اسکول میں داخلہ لینے کی تاریخ آئی تو ماں کی جمع کی ہوئی رقم داخلے کے اخراجات کے لیے کافی نہ تھی۔

ماں نے مجھے مشورہ دیا کہ بے کار بیٹھنے کے بجائے میں آٹھویں جماعت کا دوبارہ امتحان دوں، چنانچہ میں رات گئے تک کتابوں کے مطالعے میں مصروف رہتا اور دن کو ماں کے ساتھ گھر گھر جاکر کام کرتا۔

ہمارے پڑوسی ماں پر ہنستے تھے کہ خواہ مخواہ اتنی

تنگ دو کر رہی ہے۔ دراصل ہائی اسکول میں داخلے کے خواب تو صرف بڑے لوگ دیکھا کرتے تھے، لیکن ہم ماں بیٹے نے کبھی کسی کی پروا نہ کی۔ رقم جمع کرنے کی دھن میں ہم دن رات سخت محنت کرتے۔ اگر میں اکیلا ہوتا تو شاید اعلیٰ تعلیم کا خواب کبھی کا بھول چکا ہوتا، لیکن ماں نے مجھے کبھی حوصلہ نہ ہارنے دیا۔ وہ کہتی تھی کہ محنت کا میاں کی پہلی سیڑھی ہے، اس لیے ہمت نہ ہارو۔

آخر کار وہ دن آپہنچا جب ماں نے گدے کے نیچے سے جمع شدہ رقم نکالی جو کہ میل اور پیسے سے بھری ہوئی تھی۔ اس نے رقم کو گنا اور خوشی سے اعلان کیا کہ چند دن بعد ہم دونوں شہر کے لیے روانہ ہو رہے ہیں۔ میرے باپ نے ہماری بھرپور مخالفت کی۔ دراصل وہ اپنا گھر چھوڑ کر ہمارے ساتھ نہیں جانا چاہتا تھا۔ اس نے ہر طریقے سے ہمیں روکنے کی کوشش کی طرح طرح کے وسوسے ڈالے۔ سردی بہت ہو گئی، کوئی ٹھکانا نہیں ہو گا، مگر ماں نے معمم ارادہ کر رکھا تھا۔ رخصت ہوتے وقت اس کی آنکھوں میں آنسوؤں سے بخوبی اندازہ ہو سکتا تھا کہ وہ میرے باپ سے بھی بہت محبت کرتی تھی، مگر یہ محبت میری تعلیم وترقی کے آگے بچھ تھی۔

شہر پہنچ کر جلد ہی ماں نے ایک گھر میں نوکری کر لی اور ایک سال کے بعد میرا سوتیلا باپ بھی ہمارے پاس آ گیا۔ ان چند برسوں کے دوران ہم نے انتہائی مشکل وقت دیکھا، لیکن میں نے امتیازی نمبروں سے میٹرک پاس کر لیا۔

وقت گزرتا رہا اور میں چھوٹی موٹی نوکریوں پر اپنا اور ماں کا خرچ اٹھاتا رہا۔ پھر میں نے اپنا کاروبار

کرنے کا ارادہ کیا۔ کاروبار کے لیے رقم درکار تھی۔ میں نے ایک کمپنی سے پیسہ اُدھار لینے کی کوشش کی۔ اس کمپنی نے کوئی قیمتی شے گروی رکھنے کی شرط رکھی۔

ہمارے گھر میں انہی دنوں نیاٹی وی و فریج آیا تھا جو کہ ہم ماں بیٹے کی کاوشوں سے خرید ا گیا تھا۔ میں نے ماں کو اپنے منصوبے سے آگاہ کیا اور سامان گروی رکھنے کی فرمائش کی۔ یہ پہلا موقع تھا جب میں نے اسے متزلزل ہوتے دیکھا۔ ایک اچھے گھر کا خواب دیکھنے والی میری ماں یہ سامان کھونا نہیں چاہتی تھی، لیکن پھر جلد ہی وہ میری خاطر راضی ہو گئی۔

آخر وہ دن آ گیا جب میرا کاروبار چل پڑا۔ یہ میری مدتوں کے خواب کی تعبیر تھی۔ میں نے بڑی خوشی سے اعلان کیا کہ ماں اب تمہیں نوکری کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ اس دن میری ماں بہت دولہائی ہوئی۔ وہ دن اس کے خوابوں کی تکمیل کا دن تھا۔ ایک طویل اور ان تھک جدوجہد کے اختتام کا دن۔



اب میں ساٹھ سال کا ہو چکا ہوں۔ میری ماں اس دنیا میں نہیں ہے۔ جب تک وہ زندہ رہی میرے لیے ایک بہت بڑا سہارا ثابت ہوئی۔ اپنے کام کے سلسلے میں جہاں جہاں میں ملکہ جاتا تھا حتیٰ کہ گھرانے والی ماں کو روزانہ فون کرتا تھا۔ جب بھی مجھے پریشانی

وقت آتا تو میں اپنی ماں سے ضرور بات کرتا۔ وہ مجھے صرف اتنا کہتی تھی

”بیٹا! تم اس مشکل پر قابو پا لو گے۔“

ایک مرتبہ تو مجھ پر بڑی قیامت کا ہفتہ گزرا۔ میں نے فون پر ماں کو سب کچھ بتایا۔

”لگتا ہے تمہاری کوشش میں کوئی کسر رہ گئی ہے!“ ماں نے مجھے ٹٹولتے ہوئے کہا۔

”لیکن ماں، میں پوری کوشش کر رہا ہوں۔“

”تو پھر یہ مسئلہ حل ہونا چاہیے۔ اگر نہیں ہو رہا تو ضرور تمہاری کوششوں میں کوئی کسر رہ گئی ہے!“ ماں نے پرتیقن لہجے میں کہا اور تجربے نے ماں کی بات سچ ثابت کر دی۔ واقعی میری محنت میں کچھ کی تھی جس میں تھوڑا سا اضافہ مجھے کامیابی کی نوید سنایا۔

نہمے پوتے نے سگریٹ

نوشی ترک کرا دی

میری کہانی شاید آپ کو لوگوں کے لیے زیادہ دلچسپ نہ ہو لیکن ممکن ہے اس سے آپ کی بڑی عادات ختم ہو جائیں۔ ایک بار اس کہانی کو ضرور پڑھیے۔

میرا نام سلیم ہے۔ اچھے کھاتے پیتے گھرانے سے تعلق ہے۔ سگریٹ نوشی کی عادت مجھے دوران تعلیم ہی پڑ گئی تھی۔ چوری چھپے شروع ہونے والی اس عادت کو سگریٹ نوش دوستوں کی صحبت پختہ کرتی گئی۔ بعد میں تو فوٹو یہاں تک پہنچی کہ میں

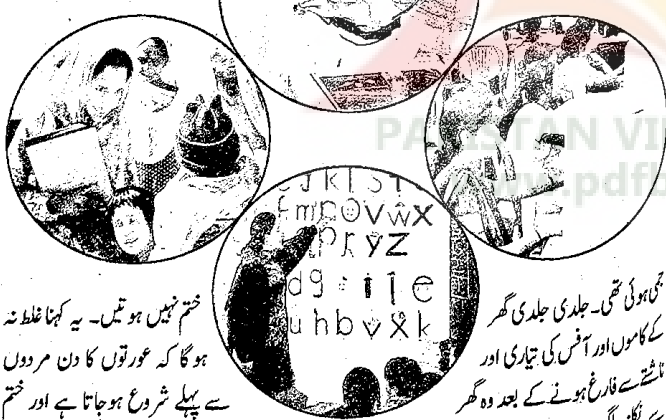
ملکِ زمت پیشہ خواتین

نئی شادی کا اسکول آج آف تھا، وہ
ابنی ماما (خا) سے ضد کر رہی تھیں۔
مضبوط قوتِ ارادی کی حامل....

ماما..... آج آپ آفس سے آف کر لیں۔ ہم عورت کے لیے بچوں، شوہر اور گھر کی ذمہ داریوں کے ساتھ ساتھ آفس کی ذمہ داریوں سے عہدہ براہِ مہارت کوئی آسان کام نہیں ہے۔

مگر بیٹا! اگر میں آفس نہیں گئی تو آپ کے لیے ایک عورت کی زندگی پر غیر جانبدارانہ نظر ڈالی جائے تو اندازہ ہو گا کہ وہ اکثر معاملے میں مردوں سے بھی آگے نکل گئی ہے۔

مرد تو دفتر سے گھر آکر آرام کرتا ہے لیکن عورت کی ذمہ داریاں



جی ہوئی تھی۔ جلدی جلدی گھر کے کاموں اور آفس کی تیاری اور ناشتے سے فارغ ہونے کے بعد وہ گھر سے نکلے لگیں تو دونوں پریاں ان کے

انہوں نے اپنے حصے کا کام مکمل کر لیا ہے، جبکہ عورت ملازمت کے ساتھ کھانا پکانا، بچوں کی نگہداشت، ان کا ہوم ورک کرانا، گھر کی صفائی، تھرائی، یہ سب بھی

رخسار احمد

سگریٹوں کا ایک پیکٹ بشکل سے پہر تک ساتھ دیتا۔ بستر پر جانے تک دوسرے پیکٹ میں سے بھی دس بارہ سگریٹ خرچ ہو جاتے۔ اعلیٰ اور تنگے سگریٹ معاشرے میں "عزت" بڑھانے میں ضرور مدد دیتے، مگر یہ جیب پر ناروا بوجھ بھی تھے۔ ہر آن سگریٹ منہ میں دیا ہوتا۔ بستر میں دراز ہوتا تو دن کا آخری سگریٹ سلگاتا۔ اس "آخری سگریٹ" سے کئی مرتبہ لطف، بستر وغیرہ جل اٹھے۔

میری ملازمت کی نوعیت ہی کچھ ایسی تھی کہ سگریٹ نوشی ضروری محسوس ہوتی تھی۔ اس پوسٹ پر سگریٹ اور چائے کے بغیر کام کرنا مشکل ہو جاتا۔ جہاں کہیں کام کے لیے جاتا، جیب میں ایک دو ڈیپا سگریٹ ضرور ہوتے۔ اس وقت میرے ذہن میں کوئی تصویر نہیں تھا کہ مجھے یہ عادت چھوڑنا پڑے گی۔

ملازمت کے دوران اپنے ایک دفتری ساتھی کی پوتی سے میرے لڑکے کی شادی ہو گئی۔ اس جوڑے سے اللہ تعالیٰ نے مجھے چاند سا پوتا عطا کیا۔ میری خوشی کی انتہا نہ رہی۔ میں بیاز سے اسے گود میں اٹھائے اٹھائے پھرتا۔ میرے پیار کی دیوانگی دیکھ کر بہن بھائیوں نے مذاق اڑانا شروع کر دیا، مگر میں ان کی باتوں کو خاطر میں نہ لے لیتا۔ میں تو معصوم بھولے

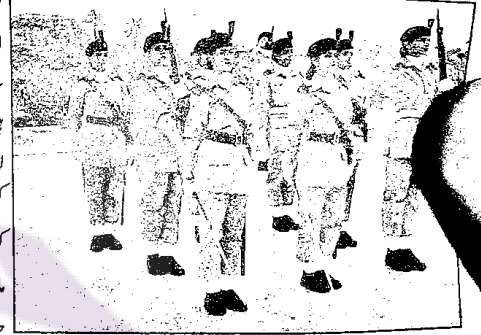
بھالے پوتے کا دیوانہ تھا، وہ مجھ سے ایسا مانوس ہو گیا کہ صرف ضروری کاموں سے فراغت پانے کے لیے باں کے پاس جاتا۔ میری گود ہی اس کی رہائش گاہ تھی۔

بے تحاشا سگریٹ نوشی کے باعث مجھے والدہ سے ڈانٹ پھینکار سننا پڑتی۔ بیوی کی رنجش سنی پڑتی تھی۔ والدہ بڑے بھائی، بیٹی اور دیگر رشتہ دار اس



کرتی ہے۔ یہ کہنا غلط نہ ہو گا کہ عورت مرد کے مقابلے میں زیادہ ذمہ دار ہوتی ہے۔

ملازمت پیشہ خواتین عموماً دہرے مسائل میں مبتلا رہتی ہیں۔ اگر وہ گھر کو زیادہ وقت دیتی ہیں تو ملازمت خطرے میں پڑ جاتی ہے اور اگر ملازمت پر توجہ مرکوز کرتی ہیں تو گھریلو معاملات میں بگاڑ پیدا ہونے لگتا ہے۔ کوئی یہ نہیں سوچتا کہ ایک خاتون گھر کا آرام و سکون



چھوڑ کر باہر کی خاک چھانی ہے تو اسے کن مصائب کا سامنا کرنا پڑتا ہو گا۔ صبح گھر کے امور کی جلد از جلد انجام دینے کے بعد گھر سے نکلنا اور پھر مطلوبہ سواری کا حصول بھی ایک درد سر ہوتا ہے۔ اگر بس یا کوئی مل جائے تو مزید کوفت کا سامنا اس وقت کرنا پڑتا ہے جب خواتین کی نشستوں پر مرد براہمان ہوتے ہیں، جبکہ بسوں اور کوچوں میں خواتین کا حصہ بہت کم ہوتا ہے۔ مرد اور عورت کو شانہ بٹانہ چلنے کی مثال اکثر دی جاتی ہے، یہ مثال کہیں اور نظر آئے نہ آئے بسوں میں آپ کو یہ ضرور نظر آئے گی۔ اگر کسی مرد نے جگہ دے دی تو بڑی بات، ورنہ کوئی اخلاقی تقاضے پورے کرنے کے لیے تیار نہیں ہوتا، اس کے علاوہ مرد، کپار ٹنٹ میں

دروازہ ہونے کے باوجود خواتین کے مقرر کردہ دروازے سے اترتے چڑھتے ہیں۔

طویل اور غیر مناسب دفتری اوقات کار بھی خواتین کے لیے الجھن کا باعث ہوتے ہیں۔ تعلیمی اور سرکاری اداروں میں تو عموماً اوقات کار مناسب اور معین ہوتے ہیں، لیکن نجی اداروں میں دورانہ زیادہ ہوتا ہے۔ ملازمت پیشہ خواتین کے بارے میں لوگوں کی منفی سوچ بھی ان کے مسائل میں اضافہ کرتی ہیں۔ اگر خواتین اپنے دفتری ساتھیوں سے خوش اخلاقی کا مظاہرہ کرتی ہیں تو اسے بھی غلط رنگ سے دیکھا جاتا ہے، لہذا ایسا بھی انہیں محتاط رہنا پڑتا ہے کہ کہیں ایسا کرنے سے یوں نہ ہو جائے، دلیا کرنے سے یوں نہ ہو جائے، وغیرہ۔ ملازمت کے طفیل معاشی ضروریات تو کسی حد تک پوری ہو جاتی ہیں۔ لیکن وہ اپنے

بچوں پر کماحقہ توجہ نہیں دے پاتیں۔ اس سے ان کے بچے ماں کی شفقت میں کمی کو محسوس کرتا ہے۔ گھر، دفتری امور کی انجام دہی میں عورت اپنی شخصیت کو فراموش کر دیتی ہے۔ اسے اپنے لیے وقت نکالنا مشکل ہو جاتا ہے اور اگر سسرال میں ہے تو اکثر یہ طعنہ بھی سنے کو ملتا ہے کہ یہ گھر گرہستی کیا جائیں ان کو تو باہر رہنے کی عادت ہے۔ جو خواتین اکائی خاندان سے تعلق رکھتی ہیں، انہیں مزید مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ ان کی ملازمت تمام گھریلو ذمہ داریوں پر اثر انداز ہوتی ہے۔ اکثر اوقات یہ نہ تو گھر کی دیکھ بھال ٹھیک طریقے سے کر پاتی ہیں اور نہ بچوں کی نگہداشت بہتر طور پر۔ چنانچہ بعض اوقات ان

کے بچے بھی عدم تحفظ اور احساس کمتری میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ حالانکہ عورت گھر آتے ہی کام کاج میں لگ جاتی ہے اور تمام امور کی انجام دہی کے اختتام پر رات دیر گئے سوتی ہے۔ جس سے اس کی صحت پر بھی برے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ اس کے باوجود کام میں انہیں ہو جائے تو اکثر شوہر یا سرکاریوں کے طعنے سننے پڑتے ہیں۔ ایسے میں وہ نفسیاتی دباؤ میں مبتلا ہو جاتی ہے۔ ذرا سی کوتاہی میں اس کی ساری محنت دکاوشوں پر پانی پھیر دیا جاتا ہے۔ لڑکیاں اپنے باپ بھائیوں کے ساتھ معاشی جدوجہد میں ان کا ہاتھ بٹاتی ہیں اور بعض ایسی بھی ہیں جو والدین کے نہ ہونے کی صورت میں اپنے چھوٹے بھائی بھائیوں کی پرورش کی ذمہ داری پوری کرتی ہیں۔

اکیلے رہنے والے افراد

غیر صحت مند غذا کی طرف راغب ہوتے ہیں

ایک تحقیق سے پتا چلا ہے کہ اکیلے رہنے والے لوگوں میں غیر صحت مند غذا کھانے کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔ تھما رہنے اور کھانے کی مقدار کے درمیان روابط کی تحقیقات کے لیے یہ پہلا جامع تحقیقی جائزہ ہے، جس میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ اکیلے رہنے والے لوگ غیر صحت مند اور کم غذائیت والی غذائیں کھانے کی طرف راغب ہو جاتے ہیں۔ جریدہ نیوز ٹریڈر ریویو میں شائع ہونے والے پیر میں تحقیق نے خریداری کے لیے کسی کا ساتھ نہ ہونا اور خاص طور پر کھانے میں جن کی وجہ سے اکیلے رہنے والے لوگوں کی کھانے پینے کی عادات مختلف ہوتی ہیں۔ تحقیق سے اس بات کا بھی انکشاف ہوا کہ تنہائی کا شکار عورتوں کے مقابلے میں اکیلے رہنے والے مردوں کی غذا زیادہ شراب ہوتی ہے۔





آپ کی شخصیت کا رنگ کیا ہے....؟
آپ کی کامیابی کس رنگ سے وابستہ ہے....؟
کون سا رنگ آپ کے موڈ کو خوش گوار بنا سکتا ہے....؟
آپ کے تعلقات کس رنگ کی وجہ سے بہتر یا خراب ہو سکتے ہیں....؟
یہ اور اس موضوع پر بہت کچھ روحانی ڈائجسٹ کے نئے سلسلہ وار مضمون
کلر سائیکلوجی میں زندگی پر رنگوں کے اثرات کے بارے میں جاننے
اور صحت، حسن، خوشیوں اور
کامیابیوں کی طرف قدم بڑھائیے....

موسم کے بعد درختوں پر نکلنے والی سبز رنگ کی ننھی
سی کو نیل، بہار کی آمد کا پیغام لاتی ہے۔ زرخیزی اور
شادابی لاتی ہے۔
ایک نیا آغاز۔ پھر سے نئی صبح کا سفر ننھی سی
سبز کو نیل سے شروع ہوتا ہے اس لئے اس کو تجدید کا
رنگ بھی کہا گیا ہے۔

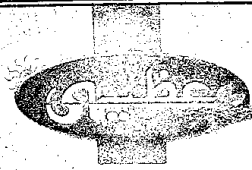
تاریخ بتاتی ہے کہ سبز رنگ شفا یابی کی
حیرت انگیز قدرتی صلاحیت رکھتا ہے۔ زمر دے
انگریزی میں ایمیریبلڈ گرین Emerald Green
کہا جاتا ہے جہاں کون اس خوبصورت پتکدار شفاف سبز
رنگ کی خوبصورتی کا دلدادہ نہیں۔ زمر کا شمار قیمتی
پتھروں میں ہوتا ہے۔ اسے دولت کے حصول اور
کاروبار میں برکت و فراوانی کے ساتھ ساتھ زمانہ قدیم
سے اسے کئی بیماریوں کے علاوہ حزن و ملال غم و ادا سی
کے لئے بھی بطور علاج پہنایا اور پہناتا جا رہا ہے۔

چینی تہذیب میں اسے رزق کی کشادگی اور
کاروباری کامیابی کے لئے انتہائی اہم مانا جاتا ہے۔
زمانہ قدیم سے آج تک ماحول کو آلودگی سے
محفوظ رکھنے اور انسانی سوچ کو منفی اثرات سے محفوظ
رکھنے کے لئے سبز رنگ استعمال کیا جا رہا ہے۔



دیئے تو دنیا بھر میں سبز رنگ شفا یابی کا رنگ ہے
گرہم نے اسے تجدید کا نام دیا ہے۔

کیوں....؟
تو چلیں اس پر بات کرتے ہیں۔ نیلے رنگ کے
بعد نئی نوع انسان کے لئے قدرت کا حسین انتخاب
سبز رنگ ہے۔ خالق کائنات نے سبز رنگ زمین پر
ہر موہر مانی، خورد و پودوں، درختوں، سبزہ سے پر
ہواؤں کی صورت میں بکھیر دیا ہے۔ جمیلیں بھی وہیں
خوبصورت ہوتی ہیں جہاں سبزہ ہو اور جہاں سبزہ ہے
وہیں خوشحالی ہے۔ سبزہ امن و سکون کی علامت ہے۔
جب ہم زندگی کے آثار تلاش کرنے کی بات کرتے
ہیں تو پانی کی موجودگی زندگی کی امید بندھ جاتی ہے۔ مگر
جب کہیں ہری کو نیل نظر آتی ہے تو ہم جان جاتے
ہیں کہ زندگی بالکل یہیں کہیں قریب ہی موجود ہے۔
اور دور کیوں جاگیں عمارتوں کے سر می پتھروں، لال
انڈوں اور کالی سڑکوں کے درمیان اگر کوئی رنگ
ہلکا اور زندگی کا احساس پیدا کرتا ہے تو وہ ہے
سبز رنگ۔ سردیوں کے خشک اور اجاز مر جھائے



کے اعتماد کے ساتھ

عظمی لیبارٹریز کا

عرقِ گلاب



کراچی میں اپنے قریبی اسٹور سے طلب فرمائیں

یا ہوم ڈیلیوری کے لیے رابطہ کریں:

021-36604127

کلسائیکلوجی کی بنیاد پر اس رنگ کا گہرا تعلق انسانی جذبات اور خیالات سے ہے۔

اگر انسان کے اندر جھانکا جائے تو دل کا رنگ سبز مانا جاتا ہے۔ ہم نے آپ کو بتایا تھا کہ نیلا رنگ دل و دماغ میں تعلق پیدا کرتا ہے۔ مگر جب بات دل و دماغ اور روح کی آتی ہے تو سبز رنگ اس تعلق کو نہ صرف جوڑتا ہے بلکہ مضبوط کرتا ہے۔ سبز رنگ کے انسانی جذبات اور کیفیات پر اثرات کئی حوالوں سے ابھی بھی زیر تحقیق ہیں۔

سبز رنگ کے بارے میں مزید بتانے سے پہلے ہم آپ کو کچھ ہڈن کلرز (Hidden Colors) کے بارے میں بتاتے ہیں۔

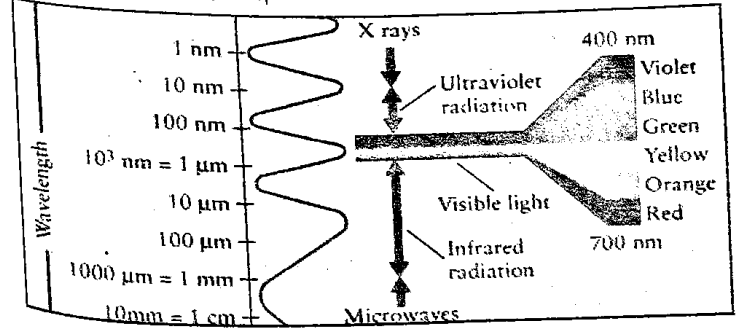
سبز رنگ کے گہرے حقائق

ہڈن کلرز سے مراد ہے چھپے ہوئے رنگ۔ دو یا دو سے زائد رنگوں کے ملنے سے جوئے رنگ وجود میں آتے ہیں۔ وہ ثانوی رنگ کہلاتے ہیں۔ یعنی ایسے رنگ جو دوسرے رنگوں کے امتزاج سے بنتے ہیں۔ امتزاج سے بننے والے ثانوی یا رنگوں میں بنیادی رنگوں یعنی ہڈن کلر کے خواص بھی موجود ہوتے

ہیں۔ اس لحاظ سے یہ رنگ زیادہ دلچسپ اور پاور فل ہو جاتے ہیں۔ سبز رنگ ویسے تو اسپیکٹرم پر ایک نیوٹرل کلر مانا جاتا ہے مگر یہ بھی دو بنیادی رنگوں کے امتزاج سے بنتا ہے۔ سبز رنگ کے دو بنیادی ہڈن کلر نیلا اور پیلا ہیں۔ اس لحاظ سے سبز رنگ میں اپنے خواص کے ساتھ دونوں رنگوں کے خواص بھی مختلف مقداروں میں یکجا ہو جاتے ہیں۔

ایک اور دلچسپ حقیقت یہ بھی ہے کہ ان ہڈن کلرز کی مقداروں میں کمی یا زیادتی ثانوی رنگ کی خصوصیات کو تھوڑا بہت یا پھر یکسر بدل دیتی ہے۔ کہیں نیلا زیادہ ہے تو رنگاری بن جاتا ہے۔ کہیں پیلا زیادہ ہے تو انگوڑی تو کہیں پیٹر گرین تو کہیں اولیو گرین۔ یاد رہے جیسے جیسے رنگوں کے امتزاج میں فرق آتا جاتا ہے ویسے ویسے ان کے خواص اور انسانی نفسیات پر ان کے اثرات بھی بدلتے جاتے ہیں۔

فی الوقت ہم آپ کو اس سبز رنگ کے بارے میں بتاتے ہیں جس کی ویو لینتھ 495 سے 570 نیو میٹر کے درمیان ہوتی ہے۔ اسے معتدل قدرتی رنگ کہا جاتا ہے۔ مثال کے طور پر نیلا رنگ بڑھ جائے تو ایسے لوگ ست اور آرام پسند ہو جاتے ہیں اور پیلا رنگ زیادہ ہو تو



ہڈن کلرز، بزدلی اور اشتکافات جگہ بنا لیتے ہیں۔ ہڈن کلرز بزدلی اور اشتکافات جگہ بنا لیتے ہیں۔ ہڈن کلرز بزدلی اور اشتکافات جگہ بنا لیتے ہیں۔ ہڈن کلرز بزدلی اور اشتکافات جگہ بنا لیتے ہیں۔ ہڈن کلرز بزدلی اور اشتکافات جگہ بنا لیتے ہیں۔

سبز رنگ کے گہرے حقائق

جب آپس میں مل کر بڑ کر بیٹھے کی بات ہوتی ہے تو اس بزرگ ہو جاتا ہے۔ ایسے افراد کی ملنساری کو اگر بھائی چارہ کا نام دیا جائے تو اس سے خوبصورت تشریف نہیں ہو سکتی۔ یعنی سبز رنگ کو بھائی چارے کا رنگ بھی کہا جاسکتا ہے۔ جب بڑے بزرگوں رحمتوں کی بات ہوتی ہے تو بزرگ ہو جاتا ہے اور جب صحت مندی کی بات ہوتی ہے تو بزرگ شفا کا رنگ مانا جاتا ہے۔ ہیملنگ یا انسانی خصوصیات کی وجہ سے آپریشن تھیرپی میں کمرنگی کے دوران پہنا جانے والا گاؤن خصوصی طور سے بڑ ہوتا ہے۔

پیلے رنگ کی دانشمندی جب نیلے رنگ کی متحرک دماغی قوتوں سے ملتی ہے تو نیوٹرل یا غیر جانبدار سوچ پیدا ہوتی ہے۔ ہر معاملے کی پرکھ ٹھوس بنیادوں پر کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ ان افراد میں غیر جانبداری ہوتی ہے۔ پریکٹیکل ہوتے ہیں۔ ایسے افراد دردمند اور درد مند ہوتے ہیں۔ انہوں نے دکھ درد کو اپنا درد سمجھتے ہیں۔ سماجی خدمات میں پیش پیش رہتے ہیں۔

ایسے افراد اچھے سننے والے یا ستر ہوتے ہیں۔ ہڈن کلرز بزدلی اور اشتکافات جگہ بنا لیتے ہیں۔ ہڈن کلرز بزدلی اور اشتکافات جگہ بنا لیتے ہیں۔ ہڈن کلرز بزدلی اور اشتکافات جگہ بنا لیتے ہیں۔ ہڈن کلرز بزدلی اور اشتکافات جگہ بنا لیتے ہیں۔ ہڈن کلرز بزدلی اور اشتکافات جگہ بنا لیتے ہیں۔

سبز رنگ کے گہرے حقائق

ایسے افراد جن کی شخصیت پر سبز رنگ غالب ہو جاتا ہے۔ خوش مزاج ہونے کے ساتھ ساتھ بہت سنجی ہوئی سوچ کے مالک ہوتے ہیں۔ کھلے دل کا تاجر رکھتے ہیں۔ تازگی اور ویرانی میں سب سے نمایاں فرق سبز رنگ ہوتا ہے۔ اس کی وضاحت ہم یوں کریں گے کہ بے شک زمین سبز زاروں سے جی مسوری ہے۔ مگر یہ سبز زار بہت زیادہ دیکھ بھال اور توجہ مانگتے ہیں۔ انہیں ہر ابھر رکھنے کے لئے ان کی آبیاری کرنا بہت ضروری ہوتا ہے۔ ورنہ یہ ہریالی خشکی و ویرانی میں بدل جاتی ہے۔ پودے درخت مرجھا جاتے ہیں۔ اسی طرح وہ لوگ جن کی شخصیت میں سبز رنگ غالب ہو جاتا ہے بہت حساس لوگ ہوتے ہیں۔ مگر رشتوں میں توجہ کے طالب بھی ہوتے ہیں۔ اگر انہیں وہ توجہ نہ ملے تو بہت جلد ٹوٹ پھوٹ کا شکار ہو جاتے ہیں۔ ایک ایسا عشق ایسا پیار جس کی لوگ تمنا کرے وہ یہ افراد کرتے ہیں۔ اگر ان کی یہ خصوصیات منفی ہو جائیں تو ان میں خود غرضی پیدا ہوتی ہے۔ تنقیدی ہو جاتے ہیں۔ اب آپ کو بتاتے ہیں کہ سبز رنگ کی کمی یا زیادتی کیا نقصانات اور کمزوریاں پیدا کر سکتی ہے۔



فینگ شوائی ایک فینگ شوائی Feng Shui 風水

فینگ شوائی ایک قدیم سائنس ہے۔ اس کا تعلق زمین سے ہے۔ فینگ شوائی کے ذریعے زمین و آرائش میں معمولی تبدیلی سے فطرت کے اصول آپ کے گھر یا کام کی جگہ میں رو بہ عمل ہو سکتے ہیں۔ اس سے ذہنی یکسوئی کے ساتھ ساتھ آمدنی میں بھی نمایاں اضافہ ہو سکتا ہے۔

فینگ شوائی اور انفرٹیلٹی (اولاد نہ ہونا) Feng Shui & Infertility

گوشتہ سے پیوستہ
”بہت شکر یہ ڈاکٹر سارہ! اگر آپ آنکھوں سے دعاؤں کے انگٹ پھول سارہ پر برکت میرے بچے کا خیال نہیں شایبہ جمیل برساتی تھی۔ سارہ عاجزی و کساری کا پیکر بنی اس عورت کی روزانہ کی طرح آج بھی ایک عورت ہسپتال کے دعامیں سیٹ رہی تھی۔“



اس رنگ کی توانائی دل کو تقویت دیتی ہے اور اسے خوش باش رکھتی ہے۔

یہاں موجود گلیٹھ تھامس کہلاتا ہے۔ تلی اور تھامس بھی لٹھیک سسم کا حصہ ہوتے ہیں۔

لمفوسائٹس پرانے سرخ خون کے خلیوں کو ختم کر کے ان میں موجود جیو گلوبن کو ری سائیکل۔ یعنی نئے خلیوں کے لئے دوبارہ سے استعمال کے قابل بناتے ہیں۔

سبز رنگ کی توانائی اس گلیٹھ کو متحرک رکھتی ہے۔ اس سے خارج ہونے والا کیسیائی مادہ نظام، تنفس، دوران خون، دل کی شریانوں کے نظام اور نچلے پیچھے پھڑوں کو توانائی پہنچاتا ہے۔

سبز رنگ بلڈ پریشر کو نارمل یا نارمل سے تھوڑا کم رکھتا ہے۔ جسے آپ بولڈ پریشر بھی کہہ سکتے ہیں۔

سبز رنگ جذبات میں توازن پیدا کرتا ہے۔

یہ کلر سائیکولوجی بتاتی ہے کہ کیونکہ اس رنگ کے جذبات

پر گہرے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ اس لئے جن کے دل ٹوٹ جاتے ہیں ان کا وارث ازبجی بن ڈسٹرب ہو جاتا ہے۔

بے یقینی عدم تحفظ اور مستقبل کا خوف یا کسی بھی وجہ سے اگر یہ ازبجی بن ڈسٹرب ہو جائے تو سانس کے تکلیف یعنی استھما یا دمہ، کان کی تکالیف، گردن، کندھوں اور بازوؤں اور ان کے عضلات میں درد اور دل کی تکالیف کا باعث بن سکتا ہے۔



سبز رنگ کی توانائی اور سبز رنگ کی بیماریاں

کلر سائیکولوجی کے مطابق سبز رنگ کی کمی یا زیادتی سے پیدا ہونے والی نفسیاتی کمزوریاں یہ ہیں

سبز رنگ کی خاصیت اس کی اعتدال پسندی ہے۔ اس کی بے اعتدالی سب سے پہلے مزاج اور تعلقات پر اثر انداز ہوتی۔

ہر وقت کی اداسی، بے یقینی اس رنگ کے توازن کو ڈسٹرب کرتی ہے۔

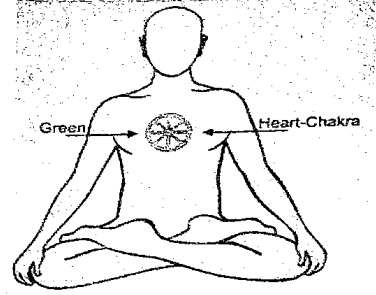
اس رنگ کی زیادتی جن اور حسد کی وجہ بنتی ہے۔ اس رنگ کی کمی اداسی، سستی، اور تنہائی اور پھلتی پیدا کرتی ہے۔

ایسے افراد کی بہت زیادہ پرکھ کی عادت کبھار ان کو مشکل میں ڈال دیتی ہے۔

کسی بھی کام میں یا نئے پروجیکٹ میں حد سے زیادہ محتاط رویے کا مظاہرہ دوسروں کو زچ بھی کر دیتا ہے۔ احساس ملکیت بڑھ جاتا ہے۔

سبز رنگ کی توانائی اور سبز رنگ کی بیماریاں

سبز رنگ کی توانائی ہمارے دل کے قریب ہوتا ہے۔



ڈاکٹر بنا کر اپنی مخلوق کی مسیحا کی لئے چن لیا تھا اور دوسرے مرلیضوں کی جانب مڑ گئی۔



گاڑی پورچ میں کھڑی کر کے وہ چھکی چھکی سی اندر داخل ہوئی۔ چوبیس گھنٹے کی لگاتار ڈیوٹی نے اسے بری طرح تھکا دیا تھا۔

مگر شاید اندر کوئی مہمان ہیں۔ اس نے آوازوں کے شور سے اندازہ لگایا۔ ابھی لاؤنج کی سیڑھی پر ہی تھی کہ اندر سے آتی آواز نے جیسے اس کے قدم وہیں جمادے۔

”اسماء تمہیں بہت بہت مبارک ہو۔ تیسری بار وادی بن رہی ہو۔“ اس کی ساس صفیہ بیگم کی آواز آئی تھی۔

”بھئی بچ ہے۔ اصل سے بڑھ کر سو دیرا ہوتا ہے۔ یہ تو ہم نے اب جانا۔“ دوسری آواز ان کی سمیٹلی اسماء بیگم کی تھی۔

”او۔ یعنی رابعہ پھر....“ اسے اب اندر جاتے ہوئے گھبراہٹ ہو رہی تھی۔ مگر جانا تو تھا ہی۔ خود کو قابو میں کرتی سانسیں درست کرتی وہ پورے اعتماد کے ساتھ اندر داخل ہوئی تھی۔

”اسلام علیکم آنتی۔“ اس کے سامنے اس کی ساس صفیہ بیگم کی عزیز سمیٹلی بیٹھی ہوئی تھیں۔

”وعلیکم سلام۔ کیسی ہو بہو۔“ اسماء بیگم بڑے تپاک سے ملیں۔

”جی آنتی ٹھیک ہوں بس زرا تھک گئی ہوں۔“

”ہاں تم فریش ہو لو۔ پھر بہت ساری باتیں کرتے ہیں۔ میں تو ابھی یہیں ہوں اپنی سمیٹلی کے پاس۔“ انھوں نے خوشخبری والی کوئی بات

”یہ تو میرا فرض ہے۔ بس آپ مجھے اپنی دعاؤں میں یاد رکھے گا۔“ وہ بہت عاجزی سے بولی۔

”یہ بھی کوئی کہنے کی بات ہے۔ ڈاکٹر صاحبہ آپ کو تو میرے بچے بھی دعا میں یاد رکھیں گے۔“

ہسپتال کے اسٹاف کے لئے بھی یہ منظر کوئی نیا نہیں تھا۔ ”ڈاکٹر سارہ ہے ہی اتنی مخلص، ہمدرد اور پیاری۔“ ایک نرس حیرت سے دیکھتے ہوئے سنے وارڈیو سے بولی۔

چاندن وارڈ کے ننھے سنے بچوں میں وہ خود کو زیادہ خوش محسوس کرتی۔ ان کے ننھے سنے روتے ہوئے وجود

جب اس کے علاج سے شفا پاتے، اپنی ماؤں کی گود میں مسکراتے تو کہیں نہ کہیں اسے تقویت بھی ملتی تھی۔ وہ جب بھی کسی ننھے سنے بچے کو دیکھتی اسے چھوٹی اس کا احساس محرومی اگر بڑھ جاتا تو ماؤں کی دعاؤں سے کم بھی

ہو جاتا۔ اسے پھر سے اعتماد مل جاتا۔

وہ اس لمحے میں بھی خود کو بہت ہلکا پھلکا محسوس کر رہی تھیں۔ آج پھر اس نے اپنا فرض بہت اچھی طرح سے نبھایا تھا۔

وہ تھی بھی تو بہت حساس اور دعاؤں پر یقین رکھنے والی۔

اس کا ایمان تھا کہ دعائیں مقدر بدل دیتی ہیں۔

شاید.... کسی ماں کی دعا اس کا بھی مقدر بدل دے۔ اس کی سوٹی گود بھی ہری ہو جائے۔ اس ایک

خیال سے ہی اس کی آنکھوں میں بے اختیار پانی آگیا۔ مگر پھر دوسرے ہی لمحے اس نے خود کو سنبھال

لیا تھا۔ آج ایک اور ماں اسے دعائیں دیتی ہوئی گئی تھی۔

وہ رب کی شکر گزار ہوئی کہ اللہ تعالیٰ نے اسے

کے نہ ہونے کے باوجود بھی عورت کو ماں بننے کے اعزاز میں مل جاتا ہے۔ اسے اپنا آپ بہت چھوٹا لگ رہا تھا۔

”صحیح تو کہہ رہی تھی اس کی ماں جیسی ساس۔ دونوں سہیلیوں کے بیٹوں کی شادی کو کچھ سال ہو چکے تھے۔ ان کی سہیلی تیسری بار وادی بن چکی تھی، مگر ان کی بہو کی گود سوٹی تھی ان کا انگن ابھی بھی غنمی کلکار یوں سے محروم تھا۔“

اور سارہ.... وہ سب کچھ ہوتے ہوئے بھی نامکمل تھی ادھوری تھی۔ ہر طرح کی صحت مندی کے باوجود اس محرومی پر اس کا اپنا دل شدید کرب

میں مبتلا رہتا۔ وہ شدت سے احساس کتری میں مبتلا ہوتی جاری تھی۔ جیسے اس سب میں شاید اس کی ہی کوئی غلطی ہے وہ ہی اس کی ذمہ دار ہے۔ جب گھٹن

حد سے بڑھ جاتی تو وہ چڑچڑی بھی ہو جاتی۔ راتوں میں گھبرا کر اٹھ جاتی۔ اسے اکثر مانگیں

کی شکایت رہنے لگی تھی۔

”سارہ سارہ....! دروازہ کھو لو۔“ دانیال کی آواز آئی۔

دروازہ شاید بہت دیر سے بج رہا تھا۔ اس نے اٹھ کر دروازہ کھول دیا۔

”آؤ، چلو کھانا کھاؤ....“

”نہیں مجھے بھوک نہیں۔“ وہ کچھ

کے سنے بغیر واپس پلٹ کر واپس بیڈ پر



لہجی کی تھی۔

”وہ بھی جان بچا کر اندر اپنے کمرے کی جانب

ٹل پڑی تھی۔“ مگر شاید صفیہ بیگم سے رہانہ گیا۔

”تمہاری بہو کی عمر یہ کیا ہے بھلا، پچیس سال کی

نرس تیسرے بچے کی ماں بننے والی ہے۔“ صفیہ

بیگم نے با آواز بلند کہا تھا۔

”ہاں تو یہی عمر ہوتی ہے۔ گھر بسا نے، بچے پالنے

کی بھر پور ذمہ داری ہے۔ اسماء بیگم کا جواب آیا تھا۔

انھوں نے ایک تہیج نگاہ کر کے کی طرف جاتی

ہوئی سارہ پر ڈالی۔ جس کے قدم غیر ارادی طور پر تیز

ہونے لگے تھے۔

”اب بھلا میڈیکل اور انجینئرنگ میں تو لڑکیوں

کے کمرے ہی نکل جاتی ہیں۔“

”چلو.... کچھ نہیں تو میری پڑھائی پر ایک اور

الزام۔“ اس نے ٹھنڈی سانس بھر کر کمرہ آگئی

سے نکل کر آیا۔

لیٹ گئی۔ اس میں گھر والوں کا سامنا کرنے کی ہمت نہیں ہو رہی تھی۔

سب مجھے پھر انہیں سوالیہ نظروں سے دیکھیں گے اور کسی کی بھی کوئی بات شاید اسے اور تکلیف دے جاتی۔

سارہ کی سوچھی ہوئی آنکھیں اور سرخ چہرہ۔
دانیال سے دیکھنا نہ گیا۔ کھانا پینا بھول بھال کر اس کے پاس ہی بیٹھ گیا۔ وہ بھلا اسے کیسے روتا ہوا دیکھ سکتا تھا۔



صبح ناشتے کی میز پر اس کا موزنارل لگ رہا تھا۔ وہ آرام سے ناشتہ بنا کر ٹیبل پر لگا رہی تھی چپے کچھ ہوا ہی نہ ہو۔

آج بھی اس نے دانیال کا پسندیدہ آلیٹ بنایا تھا۔ یہ بھی چار سالوں سے ایک روٹین سا بن گیا تھا۔ لوگوں کی باتیں اسے پریشان کرتیں لیکن دانیال کا ساتھ اسے حوصلہ دیتا۔

”لیجئے، آپ کا گرما گرم آلیٹ ود چیز“۔ اسے دیکھ کر ایسا بالکل بھی نہیں لگ رہا تھا کہ رات میں وہ خوب روئی تھی۔

”پہلے تم آؤ پھر ساتھ ناشتہ کریں گے“۔ اس نے پیار سے کہا۔

”بس آئی“۔ وہ جلدی سے چائے کے برتن اور کیتلی رکھتے ہوئے بولی۔

سارہ کے چہرے پر سکون تھا۔ اس اعتبار کے ساتھ دانیال اس کے ساتھ ہے، وہ بہت سکون سے ناشتہ کرنے لگی۔

”چلو میں تمہیں ڈراپ کر دوں گا“۔

”مگر پھر واپسی میں مشکل ہو جائے گی۔ آپ تو آفس میں ہوں گے۔“

”ارے جناب.....! آپ سے کس نے کہا۔ میں دوپہر میں تمہیں پیک کر لوں گا۔ آج ہم نچے ساتھ کریں گے۔ اور کچھ شاپنگ بھی“۔ دانیال چائے کے گھونٹ حلق سے نیچے اتارتے ہوئے بولا۔
وہ تو خوش ہی ہو گئی۔

راستے میں اس نے کئی بار سوچا کہ وہ دانیال کو وہ بات بتا دے جس کے لئے اسکی سیمینر ڈاکٹر ریمہ اسے کافی دنوں سے فورس کر رہی تھیں۔ مگر وہ چپ رہی۔ اس سے کچھ کہا ہی نہیں گیا۔

مگر جب قدرت مہربان ہونا چاہے اور ہم ہمت نہ کریں تو پھر قدرت کو تھوڑی سی زبردستی بھی کرنی پڑتی ہے۔ گاڑی سے اترتے ہوئے ان کا سامنا ڈاکٹر ریمہ سے ہو گیا۔ سارہ نے بیچے کی کوشش کی مگر ممکن نہ ہوا۔ دانیال ان کا بڑا احترام کرتا تھا۔ وہ ان سے بڑے ادب سے ملا۔

”کیسے ہو دانیال....؟“
”الحمد للہ“۔ وہ مسکرایا
”مجھے خوشی ہوئی کہ تم نے سارہ کی بات مان لی۔“

سارہ کو گھبراہٹ ہونے لگی اسے پتا تھا دانیال یہ بات کبھی نہیں سمجھے گا۔

دانیال الجھا ”کون سی بات....؟“
”یہی کہ آج تمہارا بھی ڈاکٹر سے اپوائنٹمنٹ....“

”میں چلتا ہوں“۔ ان کی بات پوری ہونے سے پہلے ہی دانیال سارہ کو ہکا بکا چھوڑ کر تیزی سے گاڑی ریورس کر کے چلا گیا تھا۔

سارہ کی آنکھیں ڈبڈبائے گئیں۔

آپ کو ایسا نہیں کہنا چاہیے تھا۔ وہ تنگی سے ڈاکٹر ریمہ کی جانب مڑی۔ مگر تیر کمان سے نکل چکا تھا اور تنگی کا کوئی ٹانگہ بھی نہ تھا



”دانیال یار، یہ پروپوزل ذرا دیکھو۔ آج ہی میٹ صاحب کو اس کا رپائلس دینا ہے۔“

”ہم....“ وہ جیسے فینو سے جاگے پچھلے ایک کپڑے سے وہ آنکھیں بند کر کے بیٹھا تھا۔ اس کے ذہن میں ڈاکٹر ریمہ کی اعموی بات گھومتی چلی گئی۔ آج پہلی بار کوئی انگلی



نگاہ دوڑائی۔

اسے اس اذیت اور تکلیف کا احساس ہوا تھا جو سارہ بونہ کی تصور کے یک طرفہ طور پر سہی آرہی تھی۔

”اف....! حوصلہ دینا کتنا آسان ہوتا ہے اور اپنی فکرت پر اٹھنے والے سوال کو سہنا اتنا تکلیف دہ۔“

”مگر میں سب خیریت ہے؟“ علی اس کے برابر کرسی کی کچھ کچھ کر بیٹھ گیا۔

”ہاں سب ٹھیک ہے۔ تم بتاؤ کونسا پروپوزل ہے۔“ وہ سیدھا ہوا کر بیٹھ گیا اور علی سے فائل لے کر اسے پڑھنے لگا۔

علی اس کے چہرے کو پڑھنے کی کوشش کرنے لگا جس پر صاف لکھا تھا کہ وہ بہت ڈسٹرب ہے اور کاشفیدہ الجھن میں ہے۔ علی کو اس کی الجھن بھی پتا

تھی مگر وہ دانستہ چپ رہا۔

دو دنوں کو لیک ہونے کے ساتھ کالج کے زمانے سے دوست تھے۔ ایک دوسرے کی بہت سی باتیں جانتے تھے۔ مگر پھر بھی دانیال کی عادت نہ تھی کہ وہ اپنی ذاتی باتیں کسی سے بھی ڈسکس کرے۔

اور یہ تو انتہائی نئی معاملہ تھا۔

اسے اتنا غور سے دیکھتے پا کر دانیال پروپوزل کے لئے کچھ پوائنٹمنٹس لکھنے بیٹھ گیا۔

”تو پھر نیکسٹ سیٹرزے کو مینگ فکس کرلو“۔

”نیکسٹ سیٹرزے“۔ اس نے ٹیبل کیلینڈر پر

نگاہ دوڑائی۔

”ارے نہیں یار.... اس دن تو مجھے ایک بہت ضروری ورکشاپ اینڈ کرنی ہے۔ کنگ ویک میں دیکھ لیتا ہوں“۔ وہ کیلنڈر ہاتھ میں لے کر بیٹھ گیا۔

”کیسی ورکشاپ؟....“ آفیشل تو کوئی بھی اتانوس نہیں ہوئی۔

”ہاں میں پر سٹی اینڈ کر رہا ہوں یار۔“

”اچھا کون سی“۔

”بھول گئے پچھلے مہینے تمہیں بتایا تھا ورکشاپ کا اور تم نے منع کر دیا تھا۔ فینگ شوٹی ڈیکور آپ کے کاروبار اور پیسے کو کیسے چار چاند لگاتا ہے یہی کیجئے اور

جلانے جا رہا ہوں“۔

علی کیلینڈر سائڈ پر رکھتے ہوئے بولا

جن کے گھروں میں نارنجی ایٹم میں بیڑ روم تھے۔ ان کے ہاں بے اولادی غم پایا گیا اور اگر اولاد ہوئی بھی تو یا تو ذہنی طور سے پس ماندہ بچوں کی ولادت ہوئی یا پھر مرنے کی زیادہ ہوئے۔

اس کے علاوہ دوسرا اہم مسئلہ جو نارنجی ایٹم میں بیڑ روم ہونے سے پیش آتا ہے وہ ہے خاتون خانہ کا زیادہ وقت ڈپریشن میں رہنا اور شدید سر کا درد رہنا۔ ان کا مزاج حد درجہ چڑچڑا رہتا ہے اور گھر بھرا مومن سستی گھیرے رکھتی ہے۔

یاد رہے فینگ شوی کیور بھی دیگر طریقہ علاج کی طرح ایک سائنس ہے۔ جو آپ کو مختلف ستوں میں دور کرتی ہے تو ان کی کمی یا زیادہ ہونے والے عوامل اور ان کے صحت پر ہونے والے اثرات اور ان کے بچاؤ سے آگاہی فراہم کرتی ہے۔

جو پیشک اسٹریس کیا ہوتا ہے اس کے بارے میں معلومات ہم آپ کو آئندہ اقساط میں فراہم کریں گے۔ انشاء اللہ

(حباری ہے) نیچے دیے گئے لنک سے مزید معلومات حاصل کی جاسکتی ہیں اور ہمیں اپنے تاثرات سے بھی آگاہ کیا جاسکتا ہے۔

Facebook.com/FengShui.Pk.AIMS



آپ کو کتنی شکر ہے! آپ کا بہت بہت شکریہ.....
اپنے عزیزوں اور دوستوں کو اپنے اس پسندیدہ رسالے کا تحفہ دیجیے۔

ماہر فینگ شوی ایکسپٹ سے ملاقات کی۔ ملاقات نے آنے کے بعد ساری بات بتائی۔ انھوں نے کچھ ریڈیز دی ہیں اور خصوصی طور سے کمرہ تبدیل کرنے کا کہا ہے۔

”تو کیا آپ کو لگتا ہے کہ ایک روم شفٹ کر لینے سے ہماری فیملی پوری ہو جائے گی؟“ دانیال نے حراقت کی۔

”یہ سوال تو میں نے بھی کیا تھا۔ انھوں نے کہا کہ جو پیشک اسٹریس بہت زیادہ ہے۔“

”یہ کیا ہوتا ہے؟“

”گھر رہی تھیں کہ آپ ریڈیز کے اس ٹائم ٹارگٹ کے بعد تشریف لائے گا پھر زیادہ بہتر طور پر کچھ پاکیں گے۔“ سارہ نے لفظ بہ لفظ دہرایا۔

”وہ تو یہ بھی کہہ رہی تھیں سارہ بڑی خوش نصیب ہے کہ زیادہ وقت ہسپتال میں گزارتی ہے۔ کچھ بات ہے میں تو بہت ہی خوفزدہ ہو گئی ہوں۔“ حنفیہ بیگم منہ بنا کر بولیں۔

”نہیں! آئی خوفزدہ ہونے والی کوئی بات ہی نہیں۔ آپ لوگ بس ان ریڈیز کے مطابق چھوٹے موٹے فرق تو تھوڑے وقت میں محسوس ہوتا شروع ہو جائیں گے۔“ ماہین بڑے اطمینان سے بولی تھیں۔

سارہ نے دانیال کی طرف دیکھا اور دانیال نے ان کی بات میں سر ہلا کر بتائے گئے سیکٹر میں روم شفٹ کرنے کا فیصلہ کر لیا۔



حق قارئین!..... فینگ شوی کے ماہرین تحریر کرتے ہیں کہ کئی کیس اسٹڈیز بتاتی ہیں کہ وہ فیملیز

”تم شاید بھول گئے میں نے تم سے پہلے بھی کہا تھا فینگ شوی ایکسپٹ سے مل لو۔ مگر تمہیں تو یقین ہی نہیں۔“

”میں تو پھر کہوں گا تم ایک بار مل لو۔ ہو سکتا ہے تمہارے گھر کی جی تو انائیڈسٹری ہو اور اس کی وجہ سے تمہاری فیملی ابھی تک ادھوری ہو۔“

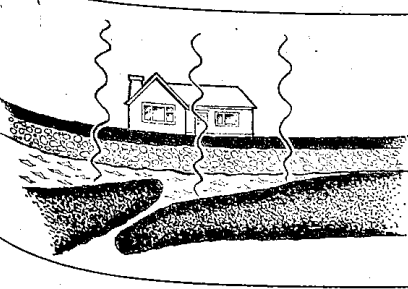
”میرا جانا تو ضروری نہیں ہے“ دانیال تھوڑا ہچکچا۔

”ارے نہیں، ویسے بھی یہ عورتیں بہت بہادر اور باہمت ہوتی ہیں۔ نہ جانے کیسے دنیا کے طعنے سننے کے بعد بھی ان میں زندہ رہنے کا حوصلہ بھی رہتا ہے اور اپنی منزل پانے کی لگن باقی رہتی ہے۔ تم چاہو تو سارہ بھابی کو ماہین کے ساتھ بھیج دو مجھے یقین ہے اس کا بھی کوئی نہ کوئی حل ضرور نکلے گا۔“

دانیال کے دماغ میں ایک ہی بات آ رہی تھی۔ گھر جا کر اس نے سارہ کو بھی علی کی بتائی ہوئی باتیں بتائیں۔ ”اندھا کیا چاہے دو آنکھیں۔ وہ تو امید کی کوئی بھی کرن کھونا نہیں چاہتی تھی اس لئے فوراً ہی تیار ہو گئی۔“

Geopathic Stress

سارہ نے اپنی ساس اور علی کی بیگم ماہین سے



”فینگ شوی وہی ناں جو تم گھر میں ڈیکور چینیج کر رہے تھے۔ کیا کہتے ہیں اسے وہ جی انرجی۔“ دانیال جیسے کچھ یاد کرتے ہوئے بولا۔

”ہاں ہاں وہی۔“ بھیجی میں نے تو گھر میں اپلائی کیا ہے۔ ایک سال میں میں نے جو چینیج کر اپنے گھر میں دیکھی ہیں۔ وہ بہت امیزنگ ہیں۔ جسٹ ان بلیو ایبل۔“ علی بڑے جوش سے بولا۔

”کیا فیملی ایڈجسٹ ہو رہی ہو؟“ دانیال نے کچھ سوچتے ہوئے پوچھا۔

”ہاں یار۔ اب تم سے کیا چچاؤں، تمہاری بھابی سے تو بس انڈیا پاکستان والے تعلقات ہو گئے تھے، جب دیکھو بارڈر پر کھڑی رہتی تھی۔“

”اور اب....“ بھیجی اب تو جب دیکھو تمہاری بھابی مسکراتے ہوئے ہی ملتی ہے۔“

”یعنی پاک چین دوستی۔“ دانیال نے مسکراتے ہوئے بھی کھڑا لگا دیا۔

”ہاں یار۔ بالکل ایسا ہی ہے۔“ پوچھو تو ہماری اور بچوں کی صحت بھی پہلے سے اچھی ہو گئی ہے۔“

”ماشاء اللہ۔“

”اس لئے سوچا اب کچھ گائیڈ لائنیں اور ٹپس برنس ریلیشنز کے لیے بھی جان لوں۔ اسی کی ورکشاپ اٹینڈ کرنے جا رہا ہوں۔“

دانیال کی گہری دلچسپی محسوس کرتے ہوئے علی نے اسے فینگ شوی سے متعلق کافی معلومات دے ڈالی۔ ”علی کیا واقعی ہر طرح کی پرائیلم بھی.... میرا مطلب ہے کہ....“ اس سے کہا نہیں گیا۔ ”ہاں ہر طرح کی پرائیلم۔“

رنگوں میں اثرات ہوتے ہیں۔ یہ اصول بنیادی ہے، چاہے وہ (رنگ) پانی میں ہو، شیشے میں ہو، مٹی، پتھر یا دھات میں ہو۔ اب ہم گینوں اور پتھر کے رنگ اور ان کی خاصیتیں بیان کرتے ہیں۔ اگر آپ انہی رنگوں کو پتھروں میں تلاش کریں گے تو بھی مل جائیں گے۔ یہ الگ بات ہے کہ پتھر قیمتی ہے اور نگینہ قیمت کے لحاظ سے ہر آدمی کی دسترس میں ہے۔

پتھر اور انسانی زندگی

ان سنگوں کی تاریخی حیرت انگیز داستانیں اور دیگر کتب سے مدد لی گئی ہے

- *..... بلیک اونیکس (Black Onyx)
- *..... بلیو اونیکس (Blue Onyx)
- *..... وائٹ اونیکس (White Onyx)
- *..... ریڈ اونیکس (Red Onyx)

یہ پتھر نقش و نگار بنانے اور کتبے لکھنے کے بھی کام آتا ہے۔ اس پتھر کے اثرات انسان میں بلند خیالی پیدا کرتے ہیں۔ اس پتھر کے استعمال سے محفل میں عزت ملتی ہے، کاروبار میں اضافہ ہوتا ہے۔

سنگ سلیمانی (سیاہ و سفید رنگ) کے استعمال سے انسان میں کاروباری شعور بیدار ہوتا ہے۔

اطباء کہتے ہیں کہ سنگ سلیمانی سرمہ بنا کر استعمال کرنے سے موٹا بند، ناخونہ جیسے امراض چشم کو دور کرتا ہے۔ یہ پتھر زخموں کو جلدی بھر تا ہے، اس کا تھبہ دیک سفوف بنا کر زخم پر دھونے سے زخم جلدی مند مل ہو جاتا ہے۔ مرگی

گلدشتہ سے پیوستہ

Onyx

سنگ سلیمانی

اس پتھر کو عربی میں حجر سلیمانی کہا جاتا ہے۔ اردو میں اسے سنگ سلیمانی کہتے ہیں۔ انگریزی میں اس پتھر کا نام اونیکس ہے۔

سنگ سلیمانی عقیق کی ایک قسم ہے۔ یہ پتھر انسان کے ناخن سے بہت زیادہ مشابہت رکھتا ہے۔ اس کا رنگ سیاہی مائل بھورا ہوتا ہے۔ اس پر سفید، بزم، بھوسے اور سیاہ رنگ کے طبقات ہوتے ہیں۔

سنگ سلیمانی کی درج ذیل اقسام زیادہ مشہور ہیں جن کی پہچان اس کے خاص رنگ ہیں۔

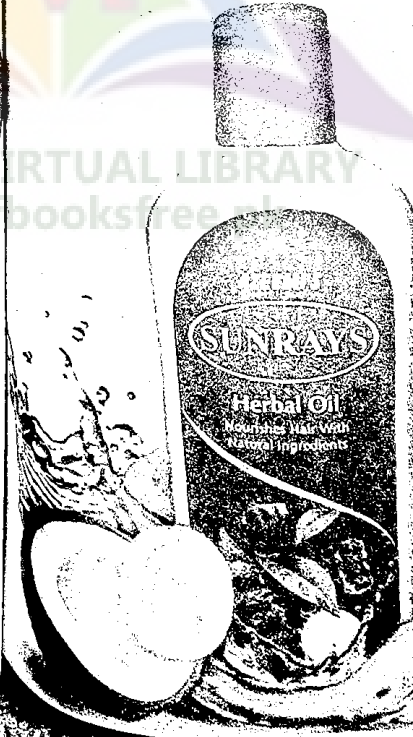
AZEEMI سن ریز ہر بل آئل

بالوں کی خشکی سے نجات،
بالوں کو گرنے سے روکنے،

بال نرم، ملائم اور چمکدار بنانے کے لیے
کلر تھراپی کے اصولوں اور صدیوں سے
مستعمل مفید جڑی بوٹیوں سے تیار کردہ

کراچی میں اپنے قریبی اسٹور سے
طلب فرمائیں یا ہوم ڈیلیوری کے
لیے ہمیں فون کیجیے۔

021-36604127





Raashd al-Haq Memorial
Campaign for Health & Hygiene

صحت و صفائی کی چھوٹی چھوٹی باتیں یاد رکھیں

صحت و صفائی کی چھوٹی چھوٹی باتیں یاد رکھیں

اگر آپ صحت و صفائی کی چھوٹی چھوٹی باتیں یاد رکھیں

جراثیم سے بچوں کو محفوظ رکھنے کے لیے والدین

چند باتوں کا خیال رکھ کر آپ اپنے بچوں کو
امراض پھیلانے والے جراثیم سے محفوظ
رکھ سکتی ہیں۔

بالتیوں کی صفائی

کیا آپ جانتی ہیں کہ نزلے سے متاثرہ شخص سے
محض ہاتھ ملانے سے ہی نزلے کے 71 فیصد جراثیم
ایک شخص سے دوسرے شخص میں منتقل ہو جاتے
ہیں۔ بچوں کو صحت مند زندگی گزارنے کے اصول



صحت مند عادات بچوں کو بیمار نہیں ہونے
دیتیں اور انہیں جراثیم سے پھیلنے
والے بیماریوں سے محفوظ رکھتی
تھیں۔ موجودہ دور میں معالج
ضرورت بچوں کے مٹی میں کھیلنے کو
اجازت دیتے ہیں اور ان کی حوصلہ
انہیں کرتے ہیں کیونکہ مٹی میں
کھیلنے سے کئی قسم کے جراثیم کے
خلاف بچوں کا مدافعتی نظام فعال
ہو جاتا ہے۔

بتاتے وقت سب سے پہلے جو بات ذہن نشین کرائی
جائے اس میں ہاتھ دھونے کی اہمیت اجاگر کرنا
بے حد ضروری ہے۔ ہاتھوں کو ہر وقت صاف رکھنے

مگر جراثیم کو بچوں پر حملہ کرنے سے روک بھی
نہیں سکتے لیکن بچوں کو جراثیم سے محفوظ رکھنے کی

Kidney Stone

دھان فرنگ



دھان فرنگ، دانہ فرنگ
کے نام سے بھی مشہور ہے،
عربی میں حجر زہج اور انگریزی

میں کڈنی اسٹون Kidney Stone کہتے ہیں۔ اس
کارنگ نیلا، سبز و سفید اور دو دھیا مکمل ہوتا ہے۔
اس پتھر کے رنگ جس کان سے نکلا وہی ماسبت
سے ہوتا ہے۔ طلائی اور نقرئی قسم کا پتھر عمدہ ہوتا ہے۔

اطباء کہتے ہیں کہ سیدھے ہاتھ کی بڑی انگلی میں پھنسا
جائے تو گردے بیمار نہیں ہوتے گردوں میں پتھری ہو تو
چاندی یا قلعی دار کٹورے میں پانی بھر کر انگلی سے انگوٹھی
ابار کر اس پانی میں گھسا جائے اور یہ پانی صبح
شام پیا جائے تو پتھری ریزہ ریزہ ہو کر پیشاب
کے راستے خارج ہو جاتی ہے۔

دانہ فرنگ سے قوت باصرہ زیادہ ہوتی
ہے اور آخر عمر تک بینائی ٹھیک رہتی ہے۔
مرگی کا مریض اگر اپنے پاس رکھے تو اس
مرض میں کافی افادہ ہوتا ہے۔ گردے کا
درد جس کو ہوتا ہو وہ اس کو اپنی زبان کے
نیچے رکھے تو فوراً درد میں آرام ملتا ہے۔
(جباری ہے)



مختلف اشیاء کے طبی خواص قارئین کی آگاہی اور معلومات
میں اضافے کے لیے شائع کیے جاتے ہیں۔
استعمال کرنا چاہیں تو پہلے معالج سے مشورہ کر لیں۔

کے مرض میں اس پتھر کا پھینا مفید ہے۔

سنگ سلیمانی جسم میں خون کی کمی ہونے سے
محفوظ رکھتا ہے اور یرقان سے بچاتا ہے۔ پیشاب رگ
رگ کر آتا اور پیشاب جل کر آتا (سوزش بول) کی
شکایت دور کرتا ہے۔ مثانے میں درد ہو تو سنگ سلیمانی
کے استعمال سے درد دور ہو جاتا ہے۔

اس پتھر کو استعمال کرنے سے زچگی میں آسانی
ہو جاتی ہے۔ بچوں میں پیشاب (بول بستی) کی عادت
کے لیے مفید بتایا جاتا ہے۔

Moon Stone

حجر القمر

عربی میں حجر القمر اور انگریزی میں مون اسٹون

Moon Stone کہتے ہیں۔ اس کے متعلق
مختلف روایات ہیں۔ کہا جاتا ہے کہ چاند کے
گھٹنے اور بڑھنے کے مطابق اس میں چاند کی
تصویر کا عکس پڑتا ہے۔ اس پتھر کا رنگ
سفید یا نیلا ہوتا ہے۔ اس کی شکل سے جوئے
پانی جیسی ہوتی ہے اور چمک چاندی کی مانند
ہوتی ہے۔

قمری مہینے کے ابتدائی دنوں میں
شفاق اور سفید رہتا ہے اور آخری دنوں میں
اس کی سفیدی کم ہو جاتی ہے۔

مون اسٹون بزر، خوف، دماغی امراض مثلاً خفقان اور

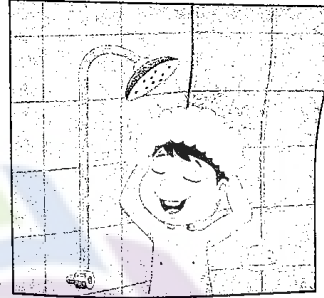
پاگل پن میں مفید بتایا جاتا ہے۔ دماغی صلاحتوں
میں اضافہ کرتا ہے، غم و فرست بڑھاتا ہے
کے بھی پھل دار و رخت پر باندھنے سے
پھل زیادہ آتے ہیں۔



کی عادت ڈالیں۔ بحیثیت ماں بچے کو دودھ پلانے سے قبل، کھانا پکانے اور کھلانے سے پہلے، ہر مرتبہ واش روم استعمال کرنے کے بعد ہاتھ ضرور دھوئیں۔

ہاتھ کب دھوئیں

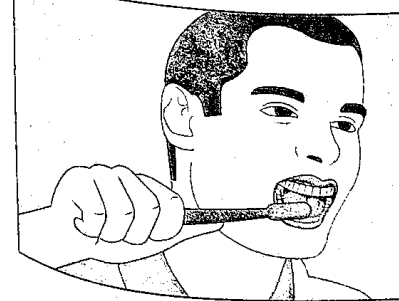
- *.... ہر مرتبہ واش روم استعمال کرنے کے بعد۔
- *.... کھانسی، چھینکنے یا ناک صاف کرنے کے بعد۔
- *.... پالتو جانوروں سے کھیلنے کے بعد۔
- *.... ڈسٹ بن یا جھاڑوں کو ہاتھ لگانے کے بعد۔
- *.... پارک سے واپس آکر۔
- *.... کھلونوں سے کھیلنے کے بعد۔



کے لیے بے حد ضروری ہے۔ نہانے کے لیے معیاری شیمپو اور جراثیم کش صابن کا انتخاب کریں۔ بچے کو شروع سے ہی نہانے کی عادت ڈالیں تاکہ بڑا ہونے کے بعد بھی اس عادت پر عمل پیرا رہے۔ نہانے کے بعد صاف تولیہ اور دھلے ہوئے کپڑے استعمال کریں۔ جن بچوں کو روزانہ نہانے کی عادت نہیں ہوتی ان کے سر میں خشکی، لکھ اور جوؤں کی افزائش ہونے لگتی ہے جو نا صرف اس بچے کے لیے بلکہ اس کے ساتھ رہنے والے دوسرے لوگوں کے لیے بھی کوفت کا باعث بنتی ہے۔ بچے کی جسمانی صفائی کا خاص خیال رکھنا

بے حد ضروری ہے۔

منہ کی صفائی عموماً چھوٹے بچوں کو کھانا کھانے کے بعد بھی کرنے یا برش کرنے کی عادت نہیں ہوتی۔ اس سے باعث جراثیم دانتوں پر حملہ آور ہو جاتے ہیں اور دانتوں کے گلے سڑنے کا باعث بنتے ہیں۔ بچوں میں



ہاتھ دھونے کا صحیح طریقہ

بیٹے ہوئے پانی میں ہاتھوں کو پہلے گھسائیں معیاری جراثیم کش صابن سے ہاتھوں میں جھاگ بنائیں۔ انگلیوں کی درمیانی جلد کو رگڑ کر صاف کریں۔ ہاتھوں کی پشت کو صاف کریں۔ بیٹے ہوئے پانی سے ہاتھ دھو لیں۔ صاف تولیہ سے ہاتھوں کو خشک کر لیں۔

نہانا

عام دنوں میں ایک مرتبہ اور گرمیوں میں دن میں دو مرتبہ نہانا صحت مند زندگی

ہر روز دن میں دو مرتبہ برش کرنے کی عادت ڈالیں۔ اس کے علاوہ ہر غذا کھانے کے بعد اچھی طرح کلی کرنے اور کبھی کبھی غرارہ کرنے کی تربیت بھی دیں تاکہ دانت صاف رہیں اور منہ جراثیم کا گھر نہ بنے۔ بچوں کا نوچھ برش استعمال نہ کرنے دیں، کھانے کے اوقات مقرر کریں اور درمیانی وقفہ میں اگر بھوک لگے تو پانی پینے یا کوئی پھل کھانے پر اکتفا کریں۔ کھانے کے بعد ہر مرتبہ منہ صاف ضرور کریں۔

ناخن کاٹنا



بڑھے ہوئے ناخنوں کے اندر جراثیم جگہ بنا لیتے ہیں اور ہر غذا کے ساتھ بچوں کے پیٹ میں جاکر مختلف بیماریوں کو دعوت دیتے ہیں۔ اکثر بڑوں اور بچوں کو دانتوں سے ناخن کترنے کی عادت ہوتی ہے اس عادت بد سے جلد از جلد بچہ نگارہ حاصل کیا جائے کیونکہ اس سے پیٹ کی نالیوں جنم لیتی ہیں۔

دانتوں سے ناخن کاٹنے سے دانت بھی خراب ہو جاتے ہیں اور ناخن بھی کمزور پڑ جاتے ہیں ان بچوں پر سختی کی جائے جو ناخن منہ میں ڈالنے ہیں یا انگوٹھا اور انگلیاں چوسنے کے عادی ہوتے ہیں۔ ہر بار

باقاعدگی کے ساتھ ہاتھوں اور پیروں کے ناخن کاٹنے سے آپ کا بچہ کی بیماریوں میں مبتلا ہونے سے محفوظ رہ سکتا ہے۔

صاف ستھرا لباس

بچوں کا لباس روزانہ تبدیل کریں۔ بچوں کو تلقین کریں کہ وہ اپنا لباس صاف ستھرا رکھیں۔ اکثر بچے کھانا کھا کر دستروان یا اپنے ہی کپڑوں سے ہاتھ پوچھ لیتے ہیں۔ یہ نہایت غلط عادت ہے۔ ایسے بچوں کو پیار و محبت سے سنبھایا جائے اور اپنا جسم و لباس صاف رکھنے کا درس دیا جائے۔ اسکول سے واپسی کے بعد یونیفارم آٹار بھیجنے کے بجائے ایک مخصوص جگہ پر رکھا جائے۔ استعمال شدہ جوتوں کو چند گھنٹے دھوپ میں رکھیں تاکہ بدبو دور ہو جائے۔ اس کے علاوہ ہر روز دھلا موزہ استعمال کرائیں۔ اسکول سے آنے کے بعد ہاتھ منہ دھونے کے ساتھ پاؤں دھونے کی عادت بھی ڈالیں۔

خصوصی طور پر بچہ کی انگلیاں اور

انگوٹھے کے درمیان والا حصہ دھونا نہ بھولیں تاکہ تیر جراثیم سے پاک ہو جائیں۔

یاد رہے کہ صحت مند عادت ہی صحت مند زندگی کی ضامن ہیں۔ صفائی کے آسان طریقے اپنا کر آپ کی فیملی صحت مند اور خوشگوار زندگی گزار سکتی ہے۔



اسمارٹ میٹابولک مسئلہ

میٹھا کھانے سے موٹاپا کافی تیزی سے بڑھتا ہے۔
خواب ہوتی ہے مگر موٹاپا آپ کی شخصیت اور اعتماد کو
برای طرح متاثر کرتا ہے۔ موٹاپا اکثر غلط غذائی



عادات کی وجہ سے ہوتا
ہے۔ ہر موٹا شخص سوچتا
ہے کہ اب چاہے کچھ
بھی ہو جائے، وہ کل سے
اپنی ڈائٹنگ اور
انکسرسز شروع
کرنے کا لیکن کچھ غلط
عادات اسے ڈبلا ہونے
نہیں دیتیں۔

ہم آپ کو بتائیں

کھاتی رہتی ہیں تو آپ کا پیٹ کبھی اندر نہیں ہو سکتا،
چنگلی کسی بھی طرح کی ہو، اگر آپ کو اسٹیک کھانا ہی
ہے تو آپ ریشہ یا پروٹین سے بھرے گھر کی بنی
غذا کھائیے۔

کئی پھل بھی ہمیں اسمارٹ اور خوبصورت بنانے
میں معاون ثابت ہو سکتے ہیں۔ ذیل میں ایسے ہی چند
پھلوں کا تذکرہ کیا جا رہا ہے۔

کھجور

کھجور اسمارٹ رہنے اور وزن کی کمی

میں معاون ہے۔

کھجور قبض کے مسئلہ کو دور کرنے میں مدد کرتی
ہے، یہ آنتوں کے نظام کو آسانی سے چلانے میں مدد

گے کہ ڈائٹنگ کرنا ہر کسی کے بس کی بات نہیں اگر
آپ اپنے کھانے پینے پر کنٹرول نہیں کرتے تو، آپ
لاکھ کوشش کر لیں، آپ کبھی بھی پتلے نہیں ہو سکتے،
اگر آپ موٹاپے میں کسی کے خواہش مند ہیں تو آپ
ان پانچ عادات کو بدل لیں، نہیں تو آپ کبھی بھی
اسمارٹ نہیں ہو پائیں گے۔

روز میٹھا کھانا مفید نہیں ہے، آج کل لوگوں کو

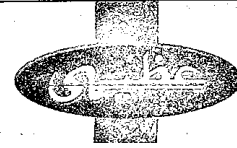
اتنا میٹھا کھانے کی عادت پڑ چکی ہے انہیں

روزمرہ کھانا کھانے کے بعد کچھ نہ کچھ میٹھا

چاہیے۔ کیا آپ کو معلوم ہے کہ کھانے کے بعد پیش

کے جانے والے ڈیزٹ میں کئی گنا شوگر موجود ہوتی

ہے، یہ میٹھے چائیں دن میں کھائیں یا رات میں کھائیں،



کے اعتماد کے ساتھ

موٹاپے سے نجات

ہر بل ٹیبلٹ

مہر زلیں



بڑھا ہوا پیٹ گھٹانے وزن کم کرنے کے لئے

قدرتی اجزاء سے تیار کردہ عظیمی کی ہر بل ٹیبلٹ مہر زلیں

عظیمی کی یاد رکھیں ہر بل ٹیبلٹ مہر زلیں سے طلب فرمائیں۔

کراچی 021-36604127

بہترین انتخاب ہے۔ اس میں بہت کم مقدار میں فیٹس اور سوڈیم موجود ہوتی ہے، جبکہ اس میں فولیٹ، نیاں، پوٹاشیم، میگنیزیم، وٹامن سی اور وٹامن اے کی وافر مقدار ہوتی ہے، چونکہ اس میں فائبر اور پانی کی مقدار زیادہ ہوتی ہے، اس لیے اس کا استعمال بھوک پر کنٹرول اور وزن کو قابو میں رکھنے میں زیادہ مددگار ثابت ہوتا ہے۔

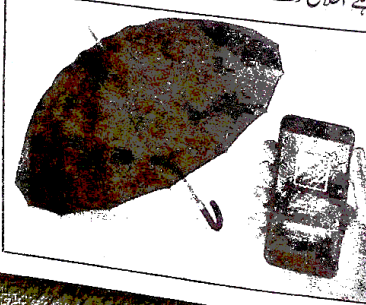
سیب

روزانہ ایک سیب کا استعمال ڈاکٹر سے دور رہنے کے علاوہ اور بھی اہم کام کرتا ہے۔ جن میں سے ایک وزن کم کرنے میں مدد دینا بھی شامل ہے۔ ایک عام سائز کا سیب بھوک کو کنٹرول کرنے کے علاوہ ایک انسان کی پندرہ فیصد فائبر کی ضروریات کو بھی پورا کرتا ہے۔



ہمیشانی ختم، بارش کی پیشگوئی کرنے والی چھتری آگئی

نکھلتے آتے آتے اگر آپ اکثر چھتری کے بغیر ہوتے ہیں اور اس دوران اچانک آپ کو بارش کا سامنا کرنا پڑتا ہے تو یہ آپ کی ضرورت نہیں ہے۔ ماہرین نے اب ایک چھتری تیار کی ہے جس میں ایسا نظام فٹ کیا گیا ہے جو اس کو استعمال کرنے والے شخص کو بارش سے نصف گھنٹہ پہلے اطلاع دے دے گی۔ اس چھتری کو ماہرین نے



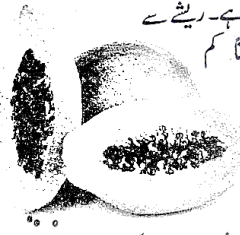
Smart Connected Umbrella جدید تکنیکی بنیادوں پر تیار کی گئی ہے جو آپ کی ضرورت موٹی مرکز سے منسلک ہوگی اور جو نبی کی بات مانگے گا ایسے سگنلز ظاہر کرے گی جس سے پتہ چلے گا کہ کچھ دیر میں بارش متوقع ہے۔

دانت اور ان کی کسی ڈنٹ وافر مقدار میں موجود ہیں۔ سٹریپٹری، بلیک جیریز اور رس ڈنٹ اور فائبر سے بھرپور ہونے کے باوجود اور فائبر سے بھوک کی کمی کو پورا کرتے ہوئے یہ دانت کو بیماری بن لاتے ہیں اور نہ ہی وزن بڑھانے کا باعث ہوتے ہیں۔ وزن کم کرنے کے فائدہ کے بے شمار فوائد ہیں جیسا کہ ایک تحقیق کے ذریعہ کو اجاگر کیا ہے کہ چھوٹے پیر انسان کو ڈیٹیزنٹ کی بہت زیادہ اور اہم مقدار فراہم کیا گیا، ڈیٹیزنٹ ہونے کے ساتھ ساتھ انسانی جسم کو بارش کے خلاف قوت مدافعت کو ابھارنے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔

خربوزہ

ایک چھوٹے کپ میں میٹھا اور خوش ذائقہ خربوزہ صرف پچیس کلو ریز کے ساتھ موجود پھلوں میں

معاون ثابت ہوتا ہے۔ ریشے سے بھرپور اور نسبتاً کم کلو ریز کے ساتھ

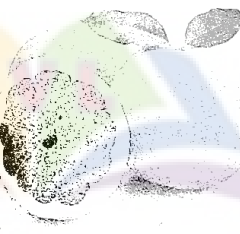


پچپتا وزن کم کرنے کے خواہشمند افراد

کے لیے ایک مجرب نئے کام دے سکتا ہے۔

چکوترا

صرف تیس کلو ریز اور ایک آدھے چکوترا



میں صفر چربی کے فوائد کے ساتھ یہ سگترے کی ایک ترش قسم ہر طرح کے وزن کم

کرنے میں معاون ثابت ہوتی ہے۔ یہ غذائیت سے بھرپور ہے جس میں ایک سرونگ میں عام انسان کی 78 فیصد ضرورت کو پورا کرنے کی صلاحیت موجود ہے۔

بیبر

بیبر کو عام طور پر غذائیت سے بھرپور ایک یاد دہانے کے طور پر جانا جاتا ہے جن میں وٹامن،



کرتی ہے۔ یہ عمل انہضام کی طاقت کو سنبھالتی ہے اور میٹابولزم میں اضافہ کرتی ہے۔ جس سے وزن کم کرنے میں مدد ملتی ہے، وزن کم کرنے کے لیے متوازن مقدار میں کھجور کا استعمال کرنا چاہیے، ورنہ وزن بڑھ بھی سکتا ہے۔



کلوٹن ہوتی ہے جو جسم کے عمل انہضام اور آنتوں کے مسئلہ کا علاج کرتا ہے، کھجور جسم کے ایٹمی بیکٹریا کو بڑھاتی ہے اور خراب بیکٹریا کو مارتی ہے۔ کولیٹرول اور ٹرانس فیٹ دونوں ہی وزن بڑھانے والے عوامل ہوتے ہیں، کھجور میں کولیٹرول اور ٹرانس فیٹ نہیں ہوتا، اس میں کسی قسم کے نیوٹریشنل پائے جاتے ہیں، ساتھ ہی یہ کیوری کم کرنے میں بھی مدد کرتی ہے۔

اگر آپ سخت ڈائٹ پر ہیں تو کھجور آپ کے لیے فائدہ مند ہے، کھجور میں خود ہی بھرپور میل ہوتا ہے، اس لیے آپ کو زیادہ نہیں کھانے دینی، یہ تو آپ کو معلوم ہو گا کہ ڈائٹنگ میں جو لوگ کھانا بالکل بند کر دیتے ہیں وہ وزن کم کرنے کے بجائے وزن بڑھا لیتے ہیں۔

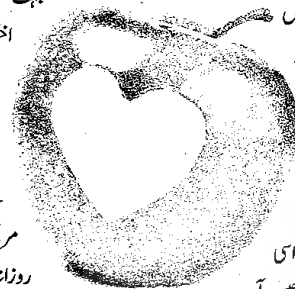
پپیتا

پپیتا، ایک ایسا پھل ہے کہ جو ڈائٹ کنٹرول کرنے کے علاوہ بھی بہت سارے طبی فوائد سے مالا مال ہے۔ ایک اہم طبی تحقیق کے مطابق پپیتا پر وٹامن سی، فولیٹ، پوٹاشیم، وٹامن اے، اے اور کے سے بھرپور ہونے کے ساتھ ساتھ نظام انہضام کو بہتر بنانے میں

ایک الیک سے بچنے کے لیے روزانہ ایک

سیب

An apple a day keeps the doctor away



ایک کات تو پرانی ہوئی، اس
کات کے بل پر چا ملکہ و کٹور یہ
کھانے کا وقت
اس وقت سے تازہ ترین
نہایت تالی ہے کہ روزانہ
ایک سیب کھانے سے ہارٹ ایک
انفراکٹ جاتا ہے اور یہ عادت اس
اگر بڑا ثبات ہو سکتی ہے جیسے آپ
روزانہ کو کمزور کم کرنے والی دوا استعمال
نہیں ہوں۔

ردا جبار

فراہم کرتے ہیں کیونکہ
دو ہرے پھلوں کی نسبت
اس میں فولاد اور فاسفورس کی
بہت زیادہ مقدار پائی جاتی ہے
اور فاسفورس دماغ کی قوت کو
بہت تیزی سے بڑھاتا ہے۔ اگر
اختلاج قلب لاحق ہو جائے تو
سیب کا استعمال گھبراہٹ اور
وحشت کو دور کرتا ہے اور
انسان کو تقویت محسوس ہوتی
ہے۔ اختلاج قلب کے
مریضوں کو چاہیے کہ وہ سیب کو
روزانہ اپنی غذا کا حصہ بنائیں۔

امریکہ میں ہوئی ایک تحقیق میں
پایا گیا کہ 50 سے زیادہ عمر والا ہر شخص
اگر روزانہ ایک سیب کھائے تو وہ سڑک اور ہارٹ
ایک سے بچ سکتا ہے۔ آکسفورڈ یونیورسٹی کے
ریسرچرز کے مطابق پچاس سال سے زیادہ عمر کے وہ
افراد جو اپنی خوراک میں روزانہ

سیب لہی غذائیت کے لحاظ سے دنیا کا مشہور پھل
ہے، بڑے، صحت مند، مریض سب اسے
بہت کھاتے ہیں۔ یہ پھل زود ہضم اور بہت
سہلکام حال ہے، قدیم طبی ماہرین بتاتے ہیں کہ
مذہب نہ تین چار
بہت عمدہ ہے ہوں کھا کر
بہت سے دودھ پیا جائے تو
بہت کمزور میں صحت قابل
ملکس جاتی ہے۔

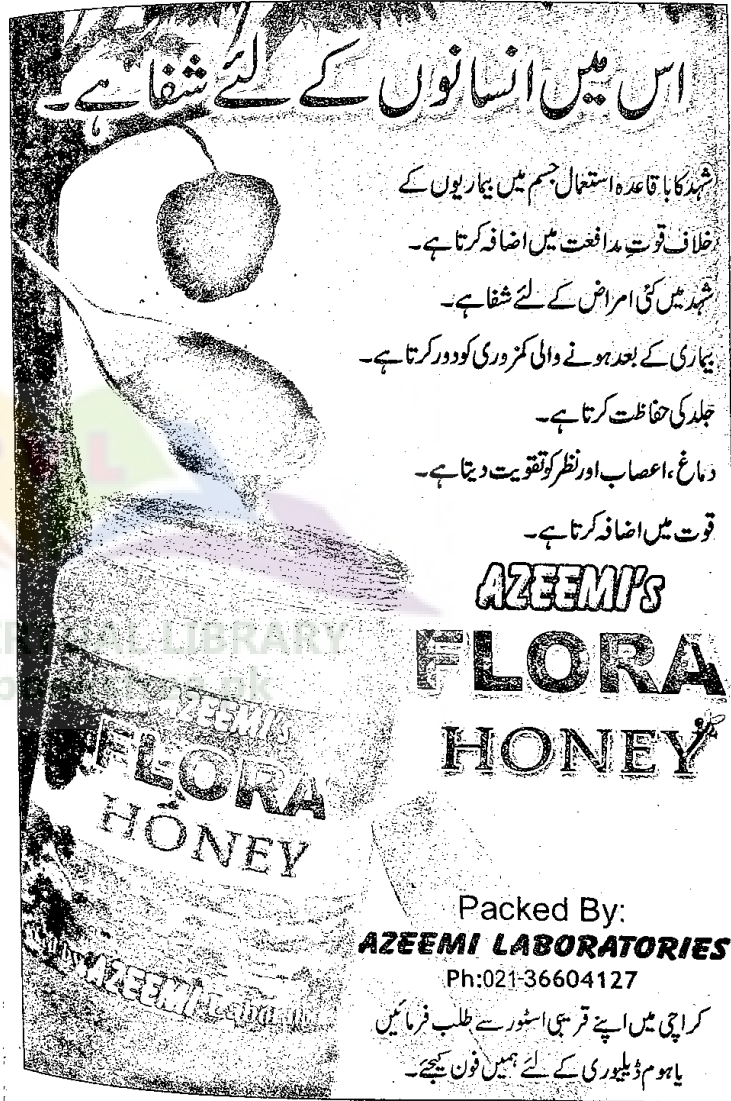
اگر دل کمزور ہو تو اپنے دل کو
تازہ فراہم کرنے کیلئے سیب کھایا
اگر سیب میں موجود غذائی
مادوں کو بھی قوت

اس میں انسانوں کے لئے شفا ہے

شہد کا باقاعدہ استعمال جسم میں بیماریوں کے
خلاف قوت مدافعت میں اضافہ کرتا ہے۔
شہد میں کئی امراض کے لئے شفا ہے۔
بیماری کے بعد ہونے والی کمزوری کو دور کرتا ہے۔
جلد کی حفاظت کرتا ہے۔
دماغ، اعصاب اور نظر کو تقویت دیتا ہے۔
قوت میں اضافہ کرتا ہے۔

AZEEMI'S

FLORA
HONEY



Packed By:

AZEEMI LABORATORIES

Ph:021-36604127

کراچی میں اپنے قریبی اسٹور سے طلب فرمائیں
یا ہوم ڈیلیوری کے لئے ہمیں فون کیجئے۔

تحقیق کے مطابق سیب حیران کن طور پر وزن گھٹانے میں بھی اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

شاید آپ کے لیے یہ بات تعجب خیز ہو کہ سیب میں موجود پیشر وٹامن، معدنیات اور دیگر غذائی عناصر اس کے چھلکے میں پائے جاتے ہیں۔ اسی لیے سیب کو ہمیشہ چھلکے سمیت کھائیے۔

سیب کا چھلکا وٹامن

اے اور سی رکھتا ہے۔

جب کہ کیٹشیم، پوٹاشیم،

فاسفورس اور فولاد جیسی

معدنیات بھی چھلکے میں

پائی جاتی ہیں۔ یہ سیکنس

(Pectin) نامی حل پذیر

ریشہ بھی کثرت رکھتا ہے۔ سیکنس ہمارے خون میں

کولیسٹرول کی سطح کم کرتا ہے نیز سطح شکر کو بھی قابو

سے باہر نہیں ہونے دیتا۔

کمزوری اور دبلے پن کا علاج

اگر آپ کا جسم حد سے زیادہ دہلا چلا ہے یا آپ

نفاہت کمزوری اور سستی کا شکار ہیں تو روزانہ ایک

عدد میٹھا سیب باریک کاٹ کر قاشیں بنالیں اور کسی

چھلنی یا مل کے کپڑے سے ڈھک کر کھلے آسمان تلے

رکھ دیں۔ صبح دودھ کے ساتھ اسی سیب کا ناشتہ

کر لیں۔ صرف ایک ماہ میں آپ تندرست اور

سارٹ ہو جائیں گے۔

ہائڈرل برگ یونیورسٹی مغربی جرمنی کے پروفیسر

مور کوپتے ہیں کہ سیب استعمال کرنے سے کئی بیماریاں

دور ہوتی ہیں۔ ننھے بچوں کے پیٹ کے کئی امراض

اور ایک کیبائی جز فلیونوئید شامل ہیں جن کے استعمال سے امراض قلب اور فالج کے کوکلیٹک کم کیا جاسکتا ہے۔

یہ بھی جانتی ہیں کہ آکسیڈنٹ اجزاء پائے جاتے ہیں جن پر ایک "پولی فینول" ہے جن پر

کیبائی بھی تیار کی جاتی ہیں جن کے استعمال سے فالج کے خطرے کو کم کیا جاسکتا ہے۔

یہ بھی جانتی ہیں کہ آکسیڈنٹ اجزاء پائے جاتے ہیں جن پر ایک "پولی فینول" ہے جن پر

کیبائی بھی تیار کی جاتی ہیں جن کے استعمال سے فالج کے خطرے کو کم کیا جاسکتا ہے۔

یہ بھی جانتی ہیں کہ آکسیڈنٹ اجزاء پائے جاتے ہیں جن پر ایک "پولی فینول" ہے جن پر

کیبائی بھی تیار کی جاتی ہیں جن کے استعمال سے فالج کے خطرے کو کم کیا جاسکتا ہے۔

یہ بھی جانتی ہیں کہ آکسیڈنٹ اجزاء پائے جاتے ہیں جن پر ایک "پولی فینول" ہے جن پر

کیبائی بھی تیار کی جاتی ہیں جن کے استعمال سے فالج کے خطرے کو کم کیا جاسکتا ہے۔

یہ بھی جانتی ہیں کہ آکسیڈنٹ اجزاء پائے جاتے ہیں جن پر ایک "پولی فینول" ہے جن پر

کیبائی بھی تیار کی جاتی ہیں جن کے استعمال سے فالج کے خطرے کو کم کیا جاسکتا ہے۔

یہ بھی جانتی ہیں کہ آکسیڈنٹ اجزاء پائے جاتے ہیں جن پر ایک "پولی فینول" ہے جن پر

کیبائی بھی تیار کی جاتی ہیں جن کے استعمال سے فالج کے خطرے کو کم کیا جاسکتا ہے۔

یہ بھی جانتی ہیں کہ آکسیڈنٹ اجزاء پائے جاتے ہیں جن پر ایک "پولی فینول" ہے جن پر

کیبائی بھی تیار کی جاتی ہیں جن کے استعمال سے فالج کے خطرے کو کم کیا جاسکتا ہے۔

یہ بھی جانتی ہیں کہ آکسیڈنٹ اجزاء پائے جاتے ہیں جن پر ایک "پولی فینول" ہے جن پر

کیبائی بھی تیار کی جاتی ہیں جن کے استعمال سے فالج کے خطرے کو کم کیا جاسکتا ہے۔

یہ بھی جانتی ہیں کہ آکسیڈنٹ اجزاء پائے جاتے ہیں جن پر ایک "پولی فینول" ہے جن پر

کیبائی بھی تیار کی جاتی ہیں جن کے استعمال سے فالج کے خطرے کو کم کیا جاسکتا ہے۔

یہ بھی جانتی ہیں کہ آکسیڈنٹ اجزاء پائے جاتے ہیں جن پر ایک "پولی فینول" ہے جن پر

کیبائی بھی تیار کی جاتی ہیں جن کے استعمال سے فالج کے خطرے کو کم کیا جاسکتا ہے۔

یہ بھی جانتی ہیں کہ آکسیڈنٹ اجزاء پائے جاتے ہیں جن پر ایک "پولی فینول" ہے جن پر

کیبائی بھی تیار کی جاتی ہیں جن کے استعمال سے فالج کے خطرے کو کم کیا جاسکتا ہے۔

یہ بھی جانتی ہیں کہ آکسیڈنٹ اجزاء پائے جاتے ہیں جن پر ایک "پولی فینول" ہے جن پر

کیبائی بھی تیار کی جاتی ہیں جن کے استعمال سے فالج کے خطرے کو کم کیا جاسکتا ہے۔

فی سو گرام سیب میں غذائیت کی مقدار			
پروٹین	0.26 گرام	شکر	10.39 گرام
چکنائی	0.17 گرام	قابہر	2.4 گرام
وٹامن اے	3 مائیکرو گرام	پوٹاشیم	107 ملی گرام
وٹامن بی 1	0.017 ملی گرام	سوڈیم	1 ملی گرام
وٹامن بی 2	0.026 ملی گرام	فاسفورس	11 ملی گرام
وٹامن بی 3	0.091 ملی گرام	کیٹشیم	6 ملی گرام
وٹامن بی 5	0.061 ملی گرام	میگنیشیم	5 ملی گرام
وٹامن بی 6	0.041 ملی گرام	آئرن	0.12 ملی گرام
وٹامن بی 9	3 مائیکرو گرام	زنک	0.04 ملی گرام
وٹامن سی	0.18 ملی گرام	میگنیز	0.035 ملی گرام
وٹامن کے	2.2 مائیکرو گرام	فلورائیڈ	3.3 مائیکرو گرام
پینٹاکروٹین	3 مائیکرو گرام	کاربوہائیڈریٹس	13.81 گرام
لیوٹین زیکسٹین	29 مائیکرو گرام	پانی	85.56 گرام

ایک سیب کا اضافہ کرتے ہیں، اس سے ان کو روزانہ کولیسٹرول گھٹانے کی ایک ٹیسلیٹ سے حاصل ہونے والے فوائد مل جاتے ہیں۔ سیب دل کی صحت کو اسی طرح تقویت پہنچاتا ہے جس طرح کولیسٹرول کم کرنے والی عام ادویات۔ صرف فرق اتنا ہے کہ دواؤں کے مضر اثرات ہوتے ہیں، پھلوں کے نہیں۔

کہا جاتا ہے کہ ایک شخص کی روزانہ کی خوراک میں پانچ حصہ پھل اور سبزیوں پر مبنی ہونا چاہیے۔

سائنسدانوں نے حساب لگایا ہے کہ اگر ہر عمر کا فرد پھل اور سبزی کے

ایک حصے کا اپنی روزانہ کی خوراک میں اضافہ کر لیں، مثلاً ایک دن میں ایک سیب کھانے لگیں، اس کے لیے دل کے دورے اور فالج کا خطرہ 12 فیصد کم ہو سکتا ہے۔ مزید برآں اگر کوئی پہلے سے ہی روزانہ ایک سیب کھا رہا ہے تو اسے ایک دوسرا سیب شروع کرنے پر بارہ فیصد اضافی تحفظ حاصل ہو سکتا ہے۔ جو لوگ پھلوں اور سبزیوں کے جتنے زیادہ حصے کھاتے ہیں، انہیں ان امراض کے خلاف اتنا ہی زیادہ تحفظ ملتا ہے۔

ایک اور طبی جائزے میں یہ خوشخبری دی گئی ہے کہ روزانہ سیب کھانے سے ادھیڑ عمر افراد کے دل کی صحت صرف ایک ماہ میں بہتر ہو سکتی ہے۔ اس جائزے میں یہ دیکھا گیا تھا کہ جن لوگوں نے چار ہفتوں تک روزانہ ایک سیب کھایا تھا، ان کے خون میں "خراب" LDL کولیسٹرول کی سطح چالیس فیصد کی حد تک کم ہو گئی تھی۔ "خراب" کولیسٹرول وہ مادہ ہے جو شریانوں کو سخت کر دیتا ہے۔ تحقیق میں کہا گیا ہے کہ سیب میں اپنی

کرتے ہیں۔

برطانیہ کے لیسٹر انفرمری اور جنرل ہاسپٹل میں کینسر کے چالیس مریضوں کو کیمو تھراپی ادویات کے ساتھ ہلدی کے اس جزو سے تیار شدہ دواؤں استعمال کروائی جا رہی ہیں۔

واضح رہے کہ برطانیہ میں ہر سال تقریباً چالیس ہزار افراد سرطان جسم کے دیگر حصوں تک پھیل جائے تو مریضوں کو عام طور پر تین کیمو تھراپی ادویات کا کورس کرایا جاتا ہے۔ تاہم ان میں سے آدھے غیر موثر رہتے ہیں۔ برطانوی اسپتال میں زیر علاج مریضوں کو کیمو تھراپی علاج شروع کرنے سے سات دن پہلے کر کو من (Curcumin) سے تیار گولیاں کھلائی جاتی ہیں۔ انہوں نے

کہا کہ آنتوں کا کینسر جڑ پکڑ جائے تو اس کا پھیلاؤ روکنا مشکل ہو جاتا ہے۔ دوسری جانب کیمو تھراپی کے مضر اثرات کی وجہ سے علاج تھقل کا شکار ہوتا ہے۔ کر کو من جیسے مفید جزو کی تحقیق سامنے آنے سے یہ

سرطان اور جوڑوں کی امراض کی ڈھال

ہلدی

یہ غیر خوں لپے اندر سوئی ہوئی ایک طرحی علاج میں اس قدر کارآمد ہے کہ اس کے استعمال کے بعد دواؤں کی ضرورت کم ہو جاتی ہے۔ اس کے علاوہ اس کے ذریعہ کینسر کے خوں کی صفائی بھی ہوتی ہے۔

یہ مریہ مقوی قلب بھی ہے اور مقوی دماغ بھی۔

طوبی دانٹس

جسٹس جی جی کینسر پیدا کرنے والی چیزوں میں سے ایک ہے۔ اس کے علاوہ اس کے ذریعہ کینسر کے خوں کی صفائی بھی ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ اس کے ذریعہ کینسر کے خوں کی صفائی بھی ہوتی ہے۔

کیلئے سبب خاص طور پر فائدہ مند ہے۔ سبب کھانے سے بدن میں ایک نئی طاقت کا احساس ہوتا ہے۔ رنگ خراب نہ ہو۔ ایک سیر چھیلے ہوئے سبب کے لیے فاسفورس اور فولاد کی موجودگی کے باعث یہ پھل ایک بہترین غذا ہے۔ دماغی صلاحیتوں کو تیز کرتا ہے۔ کریں اور اس میں سبب کی قاشیں ڈال کر بیس منٹ یونانی طبیب بھی سبب کی اہمیت تسلیم کرتے ہیں۔ پکائیں۔ رات بھر پزار بنے دیں اور اگلے روز پھر پکائیں۔ ضعف قلب اور کمزوری کیلئے سبب کا مریہ کثرت سے استعمال کیا جاتا ہے۔

مقوی قلب مریہ موٹے اور بے داغ سبب لے کر تھک لیں اور چھیل کر اچھی طرح دھو لیں، پھر کانٹے سے گود لیں

خوشی کے لمحات سے ”دل کو نقصان“

سوئٹزر لینڈ میں کی گئی ایک تحقیق کے مطابق اعصابی تناؤ کی وجہ سے پیدا ہونے والے سینے کے درد اور سانس پھولنے جیسی علامات خوشی کے لمحات میں بھی رونما ہو سکتی ہیں۔ یورپین ہارٹ جنرل میں چھپنے والی یہ تحقیق نیو یارک ہاسپٹل زیورخ میں کی گئی جس کے مطابق مریضوں میں خوشی کی وجہ سے مندرجہ بالا کیفیات کے پیدا ہونے کا تناسب 20 میں سے ایک تھا۔ لیکن یہ کیفیت وقتی تھی اور زیادہ تر مریض کچھ ہی دن بعد بہتر ہو گئے۔ تحقیق میں خوشی کی وجہ سے پیدا ہونے والی دل کی تکالیف کی وجوہات بیان کی گئی ہیں، ان میں سا لگرہ کی تقریب، بچوں کی شادی، کسی دوست سے برسوں بعد ملنا، دادا، دادی، نانا یا نانی بننا، پسندیدہ اسپورٹس ٹیم کا جیتنا، اور سی ٹی سکین میں کسی بیماری سے کلیئر آنا وغیرہ شامل ہیں۔



زعفران

حوالے سے کئی طرح سے استعمال کیا جاتا ہے اور سائنسی مطالعے نے اس کے بے شمار فوائد کی تصدیق بھی کر دی ہے۔

زعفران میں بے شمار کیروٹونوئڈ (Carotenoid) ہوتے ہیں۔ زعفران کو کارآمد اور مفید بنانے

بصارت اور حافظہ کی کمزوری میں مفید ہے

میں ان کا بہت بڑا ہاتھ ہے۔ یہ جلد کے ٹیور کو ختم کرتے ہیں گھٹیا کے درد میں افادہ دیتے ہیں اور آنکھوں کے لیے بہت مفید ہیں۔ حال ہی میں ایک ٹرانس میں حصہ لینے والے ہر امیدوار کو زعفران کا استعمال کروایا گیا جس سے ان کی بصارت کافی بہتر ہو گئی تحقیق کاروں کا کہنا ہے کہ یہ خوشبودار جڑی بوٹی بڑی عمر کے لوگوں میں نظر کو بہتر بنانے میں بہت معاون ہے۔ موتیا میں بھی زعفران کا استعمال نہایت سودمند ثابت ہوا ہے۔ زعفران میں ایک اور مرکب کرو سین (Crocin) بھی ہے جس کے بارے میں ابتدائی رپورٹ یہ ہے کہ یہ سیکھنے اور یادداشت کو بہتر بنانے کے لیے بہترین ہے اور تیزی سے

درد میں بھی مفید بتاتے ہیں۔ اس وقت جوڑوں کے درد نے پوری دنیا کے لوگوں کو متاثر کیا ہوا ہے۔ یہ ہلکے پھلکے بھی ہو سکتے ہیں اور سخت تکلیف دہ بھی۔ ہلکی کی خریداری

اچھی ہلدی کی پہچان یہ ہے کہ یہ قدرتی زردی مائل ہوتی ہے۔ اس میں غیر ضروری چمک دھبے نہیں ہوتی۔ بہتر یہی ہے کہ اس کے ڈلے خریدے جائیں اور انہیں گھر پر لاکر پیس لیا جائے۔

ہلدی بہترین جراثیم کش ہے۔ برصغیر کے زمانے استعمال باشندے روزانہ سالن میں تو اسے استعمال کرتے ہیں لیکن آج بھی ہماری بزرگ خواتین بچوں کو چوٹ لگنے پر ابتدائی چٹکے کے طور پر دودھ میں ہلدی گھول کر پلاتی ہیں کیونکہ یہ زخموں کے اندمال کا بہترین قدرتی ذریعہ ہے۔



امکان روشن ہوا ہے کہ اس کی مدد سے کیو تھراپی کو کینسر کے خلیات کے خلاف موثر بنایا جاسکتا ہے۔ چنانچہ اس طرح کیو تھراپی کی دواؤں کی خوراک کم کی جاسکے گی۔ اس کے Side effects بھی کم ہوں گے اور علاج دیر تک جاری رکھنا موثر ہو گا۔ چند دیگر ممالک جن میں تھائی لینڈ کی چھیا گامائی یونیورسٹی بھی شامل ہے۔ ہلدی کے خاص جزو کو کومن پر تحقیق ہوئی جس میں بتایا گیا کہ بائی پاس سرجری کرانے والے افراد کو ہارٹ ایک سے محفوظ رکھنے میں اس سے مدد ملتی ہے۔ ہلدی پورے جسم میں دوران خون کی روانی بہتر بناتی ہے۔ خون کو پتلا کرنے والی قدرتی دوا ہے۔ چنانچہ سائنسدانوں کی یہ تحقیق کیپسول کی شکل میں دل کے امراض میں مبتلا افراد کے لیے بھی امید کی کرن ثابت ہو رہی ہے۔

ماہرین صحت کینسر کے علاوہ ہلدی کو جوڑوں کے

بہت کھتے کے حوالے سے بھی اس میں ہلکے پھلکے بھی ہو سکتے ہیں اور سخت تکلیف دہ بھی۔ ہلکی کی خریداری

اچھی ہلدی کی پہچان یہ ہے کہ یہ قدرتی زردی مائل ہوتی ہے۔ اس میں غیر ضروری چمک دھبے نہیں ہوتی۔ بہتر یہی ہے کہ اس کے ڈلے خریدے جائیں اور انہیں گھر پر لاکر پیس لیا جائے۔

ہلدی بہترین جراثیم کش ہے۔ برصغیر کے زمانے استعمال باشندے روزانہ سالن میں تو اسے استعمال کرتے ہیں لیکن آج بھی ہماری بزرگ خواتین بچوں کو چوٹ لگنے پر ابتدائی چٹکے کے طور پر دودھ میں ہلدی گھول کر پلاتی ہیں کیونکہ یہ زخموں کے اندمال کا بہترین قدرتی ذریعہ ہے۔

خشک میوہ جات کے بارے میں تین راز... جو آپ نہیں جانتے۔ خشک میوہ جات کے کئی فوائد ہیں۔ ان سے خون میں نقصان دہ کو لیسٹرول کی سطح کم ہوتی ہے اور یہ امراض قلب سے بھی انسان کی حفاظت کرتے ہیں۔ روزانہ تیس گرام خشک میوہ جات کی مقدار کھالینا کافی ہے۔ حالیہ تحقیقی رپورٹوں کے مطابق ایسا کرنے سے متوقع عمر میں دو سال کا اضافہ ہو سکتا ہے۔ تاہم یہ ان بے شمار رازوں کی صرف ایک جھلک ہے جو خشک میوہ جات اپنے اندر سموئے ہوئے ہیں۔ خشک میوہ جات سے وزن میں اضافہ نہیں ہوتا۔ ذیابیطس کے مریضوں کے لیے مفید ہے اور سینے کے سرطان سے حفاظت میں انتہائی معاون ہیں۔ کئی تحقیقات سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ روزانہ خشک میوہ جات کھانے والی خواتین میں سینے کے سرطان میں مبتلا ہونے کی شرح بڑی حد تک کم تھی۔



اسٹریپٹ



اسٹریپٹ کے بارے میں مزید معلومات کے لیے براہ کرم اس لنک پر کلک کریں

نئے پکوان

بورلی کنسل

سفیدی کو اچھی طرح چھینٹ

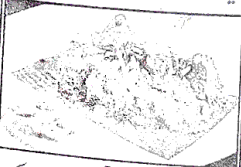
لیس کو جھاگ بن جائے۔ دو کھانے کے چمچ پانی بھی شامل کر لیں۔



کٹس کو پہلے ڈبل روٹی کو چورے میں کوٹ کریں۔ پھر انڈوں کی سفیدی میں ڈپ کر کے فرائی کریں۔ اگر فرائی بین بڑا ہے تو چاروں نہ تین سے زیادہ کٹس نہ ڈالیں۔ اوپر سے تھوڑا تھوڑا تیل شامل کرتے جائیں۔ جو الگ رکھا ہے۔ اسی طرح تمام کٹس تیار کر لیں۔ ہری چٹنی کے ساتھ سرو کریں۔

بھنا گوشت

اشیاء: گوشت ایک کلو (بکرے کا)، ٹماٹر ڈیڑھ پاؤ، پیاز ایک پاؤ، لہسن اورک ایک کھانے کا چمچ (بیا ہوا)، پیس لال



مرچ ڈیڑھ چائے کا چمچ، کٹا دھنیا ایک چائے کا چمچ، ہلدی ایک چائے کا چمچ، نمک حسب ضرورت، دہی ایک کپ

کبب: قیمہ میں تمام سالے اور بھائی طرح کس کر کے بڑے ہوئے ہوئے کباب پتے ہونے کے بعد تیل گرم کرنے رکھ دیں۔ تیل میں دو کپ جتنا تیل ڈالیں بکرے کو بھجائے تو ایک کپ الگ تیار کر دیں انڈوں کی

تیل ایک کپ، کالا زہر ایک چائے کا چمچ، لیموں، ہرا دھنیا اور ہری مرچ حسب ضرورت۔

ترکیب: ایک بین میں تیل گرم کریں۔ پیاز ڈالیں۔ گولڈن براؤن ہو تو لہسن اورک اور گوشت شامل کر لیں اور اچھا بھینس کہ گوشت کا کلر براؤن ہو جائے پھر پیس لال مرچ، کٹا دھنیا، نمک اور ہلدی شامل کر لیں۔ ساتھ ہی دہی بھی شامل کر لیں۔ تھوڑا بھون کر دو گلاس پانی شامل کر کے پکنے کے لیے رکھ دیں۔ جب گوشت آدھا گل جائے تو ٹماٹروں کو لینڈ کر کے ملا لیں اور خوب بھونیں کہ تیل اوپر آجائے۔ ہرا دھنیا، ہری مرچ، لیموں کا رس شامل کر لیں اور آدھا کپ پانی ڈال کر دم پر لگا دیں۔ گرم گرم پراٹھوں کے ساتھ سرو کریں۔

دھنک رنگ پلاؤ

اشیاء: گوشت آدھا پاؤ، چاول ایک کلو، تیل آدھا کلو، چٹنی آدھا کلو، عرق

..... بے خوابی، کھانسی، بد ہضمی اور گھٹے پنے کے لیے زعفران کو دیگر جڑی بوٹیوں کے ساتھ ملا کر استعمال کیا جاسکتا ہے۔

قوت: چونکہ اس کی قیمت بہت زیادہ ہوتی ہے تو ایسے میں آپ کو بازار میں بہت سی ایسی پروڈکٹس مل جائیں گی جو دو نمبر یا پھر جعلی ہوتی ہیں یہ دیکھنے کے لیے آپ نے جو خریدے وہ اصلی زعفران ہے یا نقلی اس کے چند ریشے گرم پانی یا دودھ میں ڈال دیں۔ اگر سیال فوراً رنگ دار ہو جائے تو سمجھ لیں کہ یہ جعلی ہے اصلی زعفران پانی یا دودھ میں ڈالنے کے دس سے چند منٹ کے بعد رنگ چھوڑتا ہے جس کی رنگت سرخ سنہری ہوتی ہے اور اس کی خوشبو بھی اتنی ہی دیر میں پیدا ہوتی ہے۔ اگر اسے کھانے میں استعمال کر رہے ہیں تو زیادہ استعمال سے گریز کریں اس کی زیادتی غذا کو کڑوا بنا دے گی۔ اگر اسے سپلیمنٹ کے طور پر لیا جا رہا ہے تو مقررہ خوراک سے تجاوز نہ کیا جائے۔

چیزوں کو یاد دلانے میں اہم کردار ادا کرتی ہے ابتدا ہی رپورٹ کو بنیاد بنا کر سائنسدان یہ یقین کرتے ہیں زعفران عمر کی بڑھوتری کے ساتھ جو دماغی عارضہ پیدا ہوتا ہے اس کے علاج کے لیے بہت مفید ہے۔

زعفران دمہ، ماہواری کے دوران بے چینی، ڈپریشن، شریان کو سکڑنے سے محفوظ رکھے، کالی کھانسی اور ایسے دیگر صحت کے مسائل میں

بہت کارآمد ہے کچھ مطالعات سے یہ بھی پتہ چلا ہے کہ اس میں سرطان کے خلاف مزاحمت پائی جاتی ہے جو لوگ اعصابی تناؤ میں مبتلا ہوتے ہیں ان کے لیے زعفران بہت مفید ہے کہ اس میں ایسے اجزاء پائے جاتے ہیں جو اعصابی نظام کو سکون پہنچاتے ہیں۔ اس کے علاوہ اگر اسے مسوڑھوں پر مساج کیا جائے تو سوجن ختم ہو جاتی ہے اور منہ اور زبان کی تکلیف دہ جلن بھی دور ہو جاتی ہے۔

دیگر فوائد:

..... طبی مطالعہ یہ بتاتا ہے کہ زعفران، خون میں آکسیجن کی کمی کو دور کرتا ہے اور آکسیجن کو جسم کے آخری سرے تک پہنچانے میں معاون ثابت ہوتا ہے۔

..... یہ خراب کو لیپسٹروئل کی سطح کو نیچے کرتا ہے اور ٹرائی گلیسرید (Triglyceride) کی سطح کو بھی معمول پر رکھتا ہے۔

..... جلد کی خشکی اور اس کے دیگر کئی مسائل کے لیے زعفران کو بطور ریشہ استعمال کیا جاسکتا ہے۔



شیمپو

اول کو حسین تر بناتا ہے

بنا ہے باؤں کو خوبصورت کر رہے ہیں تو
پاؤں کی خوبصورتی کو کم کر رہے ہیں۔
نہ اور مضبوط بال آپ کی شخصیت کا

بنا ہے باؤں کو خوبصورت بنانے کے
بازار سے جھنگے جھنگے شیمپو

نہایت مزیدار ہرے مسالے کی فراہم
چکن تیار ہے۔ کھپچہ یا بالی کی چٹنی کے
ساتھ سرو کریں۔

پچاس گرام، آئل حسب ضرورت۔

ترکیب: پچاس ٹین میں زیرہ، مرچ،
الہانچی، لوگ، دار چینی، لہسن وغیرہ

پیش کر ملا دیجیے۔ نمک اور آدھا پاؤدہی
ملا کر مٹین کو گوندھ کر پتلا کر لیجیے۔

پھلکیاں حسب ضرورت آئل میں
تیلے۔ اس کے بعد ہلدی، دھنیا، مرچ

سیاہ و سرخ، دار چینی، زیرہ، لہسن، پیاز،
لوگ، الہانچی سب مسالہ پسا ہوا دی

میں ملا دیجیے۔ پھر ساتھ گرام مٹین
تھوڑے سے آئل میں بھوینے اور

مسالہ میں ملا کر چھان لیجیے۔ پھر دی کو
جوش دے کر نمک ڈالیے اور اچھی

طرح جوش دیجیے۔ جب گاڑھا ہونے
کے قریب ہو پچھلیاں ڈال کر پکائیے اور

پھر چھکار کر کروش فرمائیے۔

ترکیب: چکن میں پسا ہوا مسالہ، پیس
اورک، نمک اور سفید زیرہ ڈال کر ایک
کپ پانی کے ساتھ پکنے کے لیے رکھ

دیں۔ پانی سوکھ جائے اور چکن گل جائے
تو اتار کر ٹھنڈا کر لیں۔ اس میں لیمنوں کا

رس ملا دیں۔ انڈوں کو اچھی طرح پھینٹ
لیں۔ اس میں چاٹ مسالہ شامل کر لیں۔

تیل گرم کریں مرغی کے ٹکڑوں کو
انڈوں میں ڈپ کر کے خرائی کریں۔

نہایت مزیدار ہرے مسالے کی فراہم
چکن تیار ہے۔ کھپچہ یا بالی کی چٹنی کے

ساتھ سرو کریں۔

ذائقہ، ہلدی تیس گرام، سرخ مرچ

چکن پلاؤ

ترکیب: گوشت ایک کلو، چاول تین
پاؤ، آئل ایک پاؤ، پیاز تین عدد، لہسن

ایک گھنٹی، اورک ایک گھنٹی، گرم
مسالہ ایک چمچ، سوئف ایک چمچ۔

ترکیب: گوشت کو دھو کر اس میں
پانی، نمک، لہسن، سوئف، سوکھا دھنیا،

گرم مسالہ اورک ڈال لیں۔ گوشت
میں اتنا پانی ڈالیں کہ مرغی کا گوشت

اچھی طرح گل جائے۔ کم آگ پر پختی
تیار کریں۔ آئل گرم کر کے اس میں

کٹی ہوئی پیاز سرخ ہونے دیں۔ پیاز
سرخ ہو جائے تو مرغی کا گوشت اور

لہسن ڈال کر ان کو اچھی طرح بھوئیں۔
گوشت کے ٹکڑے بادامی رنگ یعنی

سرخ نائل ہو جائیں تو چاول ڈال دیں۔
تین پاؤ چاول کے لیے سوا کلو پانی

تین پاؤ چاول

اسیالہ: پچن ایک عدد (بارہ پیس)، ہرا
دھنیا ایک گھنٹی بڑی عیس لیں، ہری

مرچ چھ عدد، اورک
ایک کھانے کا چمچ



گلاب آدھا پاؤ، پست آدھا پاؤ، بادام
(گریاں) آدھا پاؤ، لیمنوں آدھا پاؤ،

زعفران آدھا چمچ، سبز الہانچی دس
دانے، لونگ چار عدد، کشش آدھا پاؤ

ترکیب: گوشت دھو کر نمک اور
لونگ ڈال کر پختی تیار کر لیں۔ گوشت

کی بوٹیوں کو پختی سے نکال لیں۔ پختی
میں چٹنی اور لیمنوں کا رس ڈال کر ابال

لیں۔ اس میں الہانچی کے دانے لونگ
اور زعفران بھی ملا لیں۔ چاولوں کو پکا

ساجوش دے کر انہیں پختی میں ملا
دیں۔ تھوڑا سا نمک ڈال دیں۔ دم

لگانے سے پہلے کشش اور بادام ڈال کر
عرق گلاب چھڑک دیں اور دم لگا دیں۔

ہرے مسالے کی
فرائیڈ چکن

ترکیب: گوشت ایک کلو، چاول تین
پاؤ، آئل ایک پاؤ، پیاز تین عدد، لہسن

ایک گھنٹی، اورک ایک گھنٹی، گرم
مسالہ ایک چمچ، سوئف ایک چمچ۔

ترکیب: گوشت کو دھو کر اس میں
پانی، نمک، لہسن، سوئف، سوکھا دھنیا،

گرم مسالہ اورک ڈال لیں۔ گوشت
میں اتنا پانی ڈالیں کہ مرغی کا گوشت

اچھی طرح گل جائے۔ کم آگ پر پختی
تیار کریں۔ آئل گرم کر کے اس میں

کٹی ہوئی پیاز سرخ ہونے دیں۔ پیاز
سرخ ہو جائے تو مرغی کا گوشت اور

لہسن ڈال کر ان کو اچھی طرح بھوئیں۔
گوشت کے ٹکڑے بادامی رنگ یعنی

سرخ نائل ہو جائیں تو چاول ڈال دیں۔
تین پاؤ چاول کے لیے سوا کلو پانی

تین پاؤ چاول

آپ بہترین شیمپو بنا سکتی ہیں۔

انڈے اور زیتون کے

تیل کا شیمپو

اس شیمپو کو بنانے کے لیے ایک چائے کا

چمچ زیتون کا تیل، ایک چائے کا چمچ

لیمنوں کا رس اور ایک چمچ مالٹہ شیمپو کی

ضرورت ہوگی۔ ان

اجزاء کو ایک

ساتھ مکس

کر کے آدھا

کپ پانی میں

ملائیے پھر اس کا استعمال کریں۔

انڈے اور ایلوویرا شیمپو

یہ شیمپو خشکی اور فنگل انفیکشن سے لڑتا ہے، اس
سے بال مضبوط بنتیں گے اور ٹوٹیں گے نہیں، اسے

بنانے کے لیے ایک پیالے میں ایک انڈا، ایک چائے کا چمچ

ایلوورا جوس اور دو چمچ شیمپو

کریں اور سر پر لگائیں۔

بادام کے تیل، شہد

اور انڈے کا شیمپو

ایک چمچ بادام کا تیل، دو چمچ شیمپو، ایک چائے کا

چمچ عرق گلاب اور ایک

انڈے کو مکس کریں،

آپ چاہیں تو اس میں

آدھا کپ پانی بھی مکس

کر سکتی ہیں۔ اسے

لگانے سے بالوں میں

چمک آجائے گی۔

انڈے، دبئی اور اولیو آئل شیمپو

دہی سے بالوں کی خشکی دور ہوتی ہے۔ دو چمچ

اولیو آئل میں ایک

چمچ تھائی کپ دہی، دو

چمچ شیمپو اور ایک

انڈے کو مکس کریں۔

اسے بالوں میں لگائیں

اور بہترین بال پائیں۔

انڈے، لیموں اور آملہ کا شیمپو

اس شیمپو کو بنانے کے لیے ایک ٹی اسپون آملہ

پاؤڈر کو ایک چمچ تھائی کپ لیموں، میں

تھوڑا سا گرم پانی مکس

کریں۔ اسے استعمال

کریں اور مضبوط اور پچھلدار بال پائیں۔

انڈے، پیپرمینٹ تیل اور حنا

ایک چمچ پیپرمینٹ تیل، ایک

انڈا اور ایک چمچ شیمپو

ساتھ میں مکس

کریں، پھر اس

میں آدھا کپ

گرم پانی ملائیے، یہ ایک اچھا کنڈیشنر ہے۔

انڈے، گلیسرین اور عرق گلاب

اگر آپ کے بال خشک ہیں تو دو چمچ گلیسرین، دو

چمچ عرق گلاب، تھوڑا سا گرم پانی اور ایک انڈے کو

مکس کریں۔ اس پیسٹ کو اچھی طرح سے سر پر لگائیں

پھر سردھولیں۔

ایک انڈے کو چھینٹ لیں

اور اسے سر کی جلد پر لگائیں اگر

آپ کے بال گھنے ہیں تو دو

انڈے بھی لے

سکتی ہیں۔ سر پر

پلاسٹک کی تھیلی

چڑھالیں اور ایک گھنٹے کے لیے انڈا بالوں میں لگا

رہنے دیں پھر مائلڈ شیمپو سے سردھولیں۔

شیمپو کرنے کے لیے

مردہ جلد کے خلیوں اور گرد کو اپنی جگہ سے

ہلانے کے لیے بالوں میں اچھی طرح برش یا کنگھی

کریں۔ بالوں کو اسپرے کے ذریعے گیلا کریں تاکہ

اندرونی تہیں اور اوپری جلد اچھی طرح سے

بھیک جائے۔

شیمپو کی تھوڑی سی مقدار لیں.... اندازاً ایک

پانی اور تھوڑا سا پانی ایک پتلا مرکب

بنانے کے لیے ان دونوں کو ملائیں۔

ایک لیٹر پانی کی پوروں کی مدد سے پورے

بالوں میں اسے مساج کریں۔

پانی تک پانی سے دھوئے رہیں جب

اس طرح بالوں سے نکل نہ جائے۔

بالوں کو خشک کرنے کے لیے

کرنے کے بعد اپنے

بالوں کو پمپ لیں اور

پانی سے دھو لیں۔

بالوں کا پانی

بالوں پر کیونکہ تو لے

پانی سے رگڑنا نقصان

دائے اس سے بال آسانی

پاتے، دو موہنے اور بالوں کی حالت بگڑ

سکتی ہے۔

اس لیے بالوں کی حالت بگڑ

نے سے

بالوں کے سرور سے کنگھی شروع

کریں۔ اگر بال کو سر سے

بالوں کی طرف کنگھی کرنے شروع

کریں۔ اگر بال کو سر سے

بالوں کی طرف کنگھی کرنے شروع

کریں۔ اگر بال کو سر سے

بالوں کی طرف کنگھی کرنے شروع

کریں۔ اگر بال کو سر سے

بالوں کی طرف کنگھی کرنے شروع

کریں۔ اگر بال کو سر سے

کھاکیں جن میں پروٹین (لحمیات) ہوں۔

تلی ہوئی نشاستے دار اور میٹھی غذاؤں کو کھانا

کم کر دیں۔

دو موہنے بالوں سے چھٹکارا پانے اور بالوں کو

اسٹائل دینے کے لیے چار یا پانچ ہفتوں کے بعد بالوں

کو تھوڑا سا ترشوائیں۔ (فرم کروائیں)

ناکیوں کا نرم برش یا کنگھی کا استعمال کریں۔

الاسٹک بینڈ کا استعمال نہ کریں

بلکہ اس کی بجائے ڈھانچنے والی

چیزیں جیسے جھار، لیس وغیرہ کا

استعمال کریں۔

جب بال گھیکے ہوں تو اس

میں برش نہ کریں اس کی بجائے

ایک نرم نوکوں والے کھلے

دندانوں والی کنگھی کا استعمال کریں۔

ماش کے ذریعے بالوں کی جڑوں میں خون کی

سپلائی کو اور دوران خون کو زیادہ کریں۔ ہفتے میں کم از کم

ایک مرتبہ ماش ضرور کریں۔ لیکن جتنے بالوں والوں

کے لیے ماش تجویز نہیں کی جاتی۔

اپنے بالوں کو سورج سے بچانے کے

لیے سر کو دوپٹے یا اسکارف

سے ڈھانچیں۔

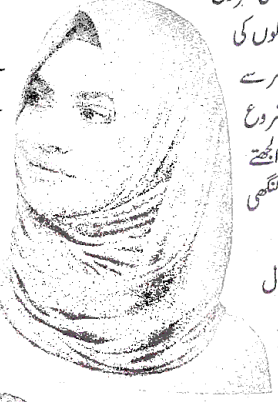
اگر آپ سوئنگ کرتے ہیں تو

اس کے فوراً بعد تمکین پانی یا کلورین

سے سر کو صاف کرنے کے لیے

دھولیں۔ اس کے بعد

شیمپو کریں۔



بیم کی مرض میں مبتلا ہو جاتے ہیں تو اس کے علاج کے لیے کئی ادویات اور کبھی انجی بائیوٹک کا بھی

گہر کا معالج



استعمال کرتے ہیں۔ اگر تھوڑی سی احتیاط سے استعمال کیا جائے تو بہت سے امراض سے محفوظ رہا جاسکتا ہے۔ اگر تھوڑی سی احتیاط سے استعمال کیا جائے تو بہت سے امراض سے محفوظ رہا جاسکتا ہے۔ اگر تھوڑی سی احتیاط سے استعمال کیا جائے تو بہت سے امراض سے محفوظ رہا جاسکتا ہے۔

بیم کی مرض میں مبتلا ہو جاتے ہیں تو اس کے علاج کے لیے کئی ادویات اور کبھی انجی بائیوٹک کا بھی

استعمال کرتے ہیں۔ اگر تھوڑی سی احتیاط سے استعمال کیا جائے تو بہت سے امراض سے محفوظ رہا جاسکتا ہے۔

وجہ سے کئی لوگ تھکاوٹ کا اکثر شکار رہتے ہیں۔ ایسے لوگ جو جسمانی کام کے بجائے ذہنی کام زیادہ کرتے ہیں تھکاوٹ میں زیادہ مبتلا نظر آتے ہیں۔

یوں تو تھکاوٹ کی بے شمار وجوہات بیان کی جاسکتی ہیں لیکن عام طور پر زیادہ کام اور ناقص غذائی تھکاوٹ کا باعث بنتی ہیں۔ تھکن دور کرنے کے لیے سب سے

پہلے یہ دیکھنا چاہیے کہ آپ ٹھیک غذا کھا رہے ہیں یا نہیں۔ اس جائزے کے بعد

تھکن

ایک مسئلہ صحت

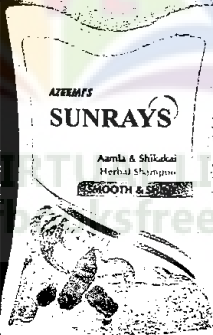
تھکن میں ہونے والی ایک بڑی وجہ جن افراد پر ذمہ دار ہے وہ زیادہ ہوتا ہے، ان لوگوں کے خون میں کوئی عسر و خلل نہیں ہے۔ اس کے علاوہ یہ

درست غذا کا اہتمام کیجیے۔ ایسی چند اہم غذا درج ذیل ہیں۔ جن کے استعمال سے تھکن میں نمایاں کمی واقع ہوتی ہے۔

تھکن کے دوران بڑھ جاتی ہے۔ اس کے علاوہ یہ لوگ تھکن کی کمی کا شکار ہوتے ہیں جس سے ان کی صحت پر بہت برے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ ان لوگوں میں کمزور، جوڑوں کا درد، پٹھوں کا درد اور اعصابی تناؤ زیادہ ہوتا ہے۔ اگر جسمانی کام کے ساتھ ساتھ کمزور داری بھی ساتھ ہو تو اعصابی اور ہارمونل نظام بھی متاثر ہوتے ہیں۔ عام طور پر دیکھا گیا ہے کہ کئی لوگ کام کی زیادتی، بے قاعدہ خوراک، زیادہ جسمانی و ذہنی کام، نیند کی کمی اعصابی کمزوری کی

AZEEMI

SUN RAYS



HERBAL SHAMPOO

سن ریز ہر بل شیمپو یا عطیمی لیبارٹریز کی دیگر پروڈکٹ کے لیے کراچی میں ہوم ڈیلیوری کی سہولت بھی موجود ہے۔ کراچی اور حیدرآباد کے مختلف علاقوں میں اسٹاکسٹ کے نام جاننے کے لیے یا ہوم ڈیلیوری کا آرڈر دینے کے لیے اس نمبر پر رابطہ کیجیے۔

021-36604127

نباچی کے ٹوٹکے



انسانی دنیا میں عام ہے۔ لوگوں سے مرد بھی فائدہ اٹھاتے ہیں اور خواتین بہادر خانداری میں لوگوں کی ضرورت زیادہ پڑتی ہے۔ خانہ داری چونکہ خواتین پر ہوتی ہے اس لیے لوگوں کا استعمال بھی خواتین زیادہ کرتی ہیں۔

شرف سلطانہ برہنہاں سے مرکزی مراقبہ ہال میں خدمت خلق کے شعبہ ہیں۔ خاص دعام میں اشرف بابی کے نام سے معروف ہیں۔ آپ باطنیہ بھی ہیں۔ اگر آپ بھی اپنی آزمودہ کوئی ترکیب قارئین کو بتانا چاہتے ہیں تو اشرف بابی کو لکھ بھیجئے۔

کسی کھانے سے بو آ رہی ہوگی تو
آلو ان کو اپنے اندر جذب کر لے گا۔ ہر تین دن کے بعد آلو تبدیل کر لیں۔

انڈے محفوظ کریں

انڈوں کو اسور کرتے وقت اس کے نوک والے حصے کو نیچے کی طرف رکھیں۔ اس طرح انڈے کافی دنوں تک فریش رہتے ہیں اور خراب نہیں ہوتے ہیں۔

تازہ پنیر
پنیر کو جار میں رکھنے سے قبل شکر کے ایک یا دو کیوب اس میں ڈال دیں۔ شکر جار کی نمی کو اپنے اندر جذب کر لے گی اور

کیڑے مکوڑے
بیکنگ پودوں کو بن کے جوئے رکھ دیں اور ان کے نیچے ڈال دیں۔ اس سے چوہیاں ہٹ جائیں گی۔

تیز پات
بائے چند پتے چاول، وال اور ایسی تمام اشیاء میں جن کو کیڑے لگتے ہیں۔ تیز پات کے پتے کیڑے کوڑوں کو فوڈ پروڈکٹس سے دور رکھتے ہیں۔ اگر ان اشیاء کے پیکٹ بنے ہوئے ہیں تو پیکٹ میں چند پتے ڈال دیں۔ ان کی بو تیز پات میں رکھیں کہ ہر تین ماہ کھانے کی بو گھرائیں اودھا آلو کاٹ کر رکھ دیں۔ اگر

سبز چائے

اس میں ہضم و جذب کے نظام کو بحال کرنے کی بڑی صلاحیت ہوتی ہے۔ سبز چائے جسم کی فاضل چربی بھی گھلا دیتی ہے۔ اس کے استعمال سے جسم میں پانی کی کمی دور ہو جاتی ہے۔

مغزیات

یہ لحمیات اور غذائی ریشے کا خزانہ ہوتے ہیں۔ روزانہ ایک مٹھی بادام، اخروٹ اور مونگ پھلی کا استعمال توانائی بحال کرنے کا عمدہ ذریعہ ہے۔ ان سے فراہم ہونے والی توانائی فوری اثر کرنے کے علاوہ زیادہ دیر برقرار رہتی ہے۔

جستی اور دلچا

بھوسی والے آٹے کی روٹیاں غذائی ریشے کے علاوہ لے چلے نشاستوں کی فراہمی کا بہترین ذریعہ ہوتی ہیں۔ دراصل نشاستے یعنی کاربوہائیڈریٹس جسمانی توانائی کی فراہمی کا بہترین ذریعہ ہیں۔ مختلف قسم کے اناج، جو، گندم، جئی (اوٹس)، چاول، جوار، باجرے کا آٹا یا ان کے دلچے طاقت کا خزانہ ہوتے ہیں۔ ان دلیوں کا ناشتے میں مختلف انداز میں استعمال دن بھر توانائی فراہم کرتا ہے۔ گندم، جو اور جئی کے دلچے میں دودھ، دہی، تازہ پھلوں کے ٹکڑے سیب، کیلا اور آم وغیرہ شامل کرنے سے دن بھر کے لیے درکار تمام غذائی اجزاء کی فراہمی یقینی ہو جاتی ہے۔ دلچے میں چھلکوں والی دال بھی شامل کی جاسکتی ہے۔

پانی

پانی جسم میں توانائی بحال رکھنے کا سب سے اہم ذریعہ ہے۔ اس سے پیاس ہی نہیں بجھتی، بلکہ جسم کے خلیات کو درکار تمام مختلف ضروری اجزاء بھی فراہم ہو جاتے ہیں۔ پانی ٹھکن دور کرنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

پنیر اور دہی

ان کے استعمال سے غذا کے ہضم و جذب کے نظام (جسے طبی اصطلاح میں نظام استحالہ یعنی مینا بولزم کہتے ہیں) میں بہتری آتی ہے۔ پنیر اور دہی میں شامل غذائی اجزاء سے کمزور عضلات توانا ہو جاتے ہیں۔ ان میں موجود کیشیم اور فاسفورس سے توانائی بحال ہونے لگتی ہے۔

گہرے رنگ کے چاکلیٹ

کالے چاکلیٹ میں موجود پولی فینولز (Pholyphenols) سے جسم میں وہ اہم کیمیائی جزو تیار ہونے لگتا ہے، جسے سیروٹونن (Serotonin) کہتے ہیں۔ یہ دماغ میں تیار ہوتا ہے۔ اس سے ٹھکن یقینی طور پر کم ہو جاتی ہے۔

مچھلی اور کم چربی والا گوشت

ان دونوں میں ذہن کو چست اور توانا کرنے والے غذائی اجزاء ہوتے ہیں۔ مچھلی میں کئی وٹامنز اور معدنی لحمیات ہوتے ہیں، اس کے علاوہ اس میں اہم چکنائی اور میگا 3 بھی ہوتی ہے، جو جسم کے ہضم و جذب کے نظام کو توانا اور باقاعدہ رکھتی ہے۔

پھل

کیلا، پونا شیم اور نشاستوں سے بھرپور ہے۔ اس کے استعمال سے جسم میں توانائی آسانی اور ٹھکن دور ہو جاتی ہے۔ اس کے علاوہ ترش پھل وٹامن سی کا خزانہ ہوتے ہیں۔ یہ وٹامن ٹھکن پیدا کرنے والے ہارمون کورٹی سول (Cortisol) کی سطح کم کر دیتی ہے۔ ان پھلوں میں موجود شکر (فرکٹوس) توانائی کا اچھا ذریعہ ہوتی ہے۔ سیب بھی وٹامن سی اور فولاد کا عمدہ ذریعہ ہوتے ہیں۔ تربوز میں کھوئی ہوئی توانائی اور جسم میں پانی کی کمی دور کرنے کی صلاحیت ہوتی ہے۔

جسم کے عجائبات

انسانی جسم بظاہر ایک سادہ سی چیز ہے مگر اس کے اندر ایک کائنات چھپی ہوئی ہے۔ یوں تو پورا جسم ایک قدرتی نظام کا پابند ہے مگر ہر عضو کا ایک اپنا باقاعدہ واضح نظام بھی ہے۔ ہر نظام ایک نہایت ہی حیرت انگیز طریقے سے ایک دوسرے کے ساتھ مربوط ہے۔

”جسم کے عجائبات“ کے عنوان سے محمد علی سید صاحب کی کتاب سے انسانی جسم کے اعضاء کی کہانی ان کی اپنی زبانی قارئین کی دلچسپی کے لیے ہر ماہ شائع کی جارہی ہے۔

محمد علی سید



گرم پانی ڈال کر ٹھنڈا ہونے دیں۔ پھر ان برتنوں کو پانی سے نکال کر واشنگ سلوشن، پاؤڈر وغیرہ سے اچھی طرح دھو کر کپڑے سے خشک کر لیں۔ برتن صاف ہو کر چمک اٹھیں گے۔

لکڑی کے فرنیچر کی پالاش

پالاش سے پہلے لکڑی کے فرنیچر پر گرم پانی میں ایک کپڑا بھگو کر اچھی طرح لٹیں اور سوکھنے پر پالاش کریں۔ فرنیچر چمک اٹھے گا۔

شیشے کے برتن

پانی گرم کر کے اس میں آلو کے ٹکڑے کاٹ کر بسوا اینسل تدرت کی مائیکرو اسکوپک انجینئرنگ ڈال دیں۔ چند منٹ بعد اس پانی میں صاف کپڑوں کی پالاش اینسل چھ کو نوں والے لاتعد اور راڈز پر مشتمل ہے۔ بال کے برابر جگہ گھیسرنے صافیاں بھگو کر برتنوں کو ان صافیاں سے دھو کر لے لے کر کو نوں والے کم از کم چھ سوراڈز کی ضرورت پڑتی ہے۔

صاف کریں۔ پھر سرے کو پانی میں گھول کر اس سے شیشے کے برتن دھولیں۔ برتن چمک اٹھیں گے۔

المونیم کے برتن

ملل کے کپڑے کی صافیوں کو لیوں کے رس

میں بھگو کر

المونیم کے

برتنوں پر

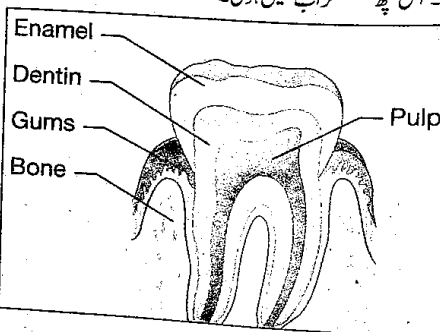
رگڑیں پھر

ان برتنوں کو

گرم پانی سے دھولیں۔ بالکل صاف ہو جائیں گے۔

بیمین مل کر دھونے سے بھی یہ برتن خوب

صاف ہو جاتے ہیں۔



بغیر خراب ہونے سے محفوظ رہے گا۔
ٹمائٹر اور کھیرا

ایک ہی دراز میں ٹمائٹر اور کھیرا ساتھ ساتھ نہ رکھیں۔ ٹمائٹر

میں سے گیس خارج ہوتی ہے جو کھیرا کو

خراب کر دیتی ہے

اس لیے دونوں کو الگ الگ رکھیں۔

سیب علیحدہ محفوظ کریں

سیب کو دیگر پھل اور سبز یوں کے ساتھ

اسٹور نہ کریں۔ سیب میں سے ایک

خاص قسم کی گیس خارج ہوتی ہے

جو دوسرے پھلوں اور سبز یوں

پر منفی اثرات مرتب کرتی ہے۔

سیب اور آلو کے ٹکڑے

ڈبل روٹی کے سلائس والے چار

میں رکھیں اس طرح ان کی تازگی کئی دنوں تک

برقرار رہتی ہے۔

تازہ مولی

کسی برتن میں پانی ڈال کر اس میں مولی رکھیں

اس طرح رکھنے سے پانی مولی کو کئی دنوں تک تازہ اور

نخستہ رہتا ہے۔

چینی کے برتن

ایک بڑی چٹلی میں نیم گرم پانی بھر

لیں اور چینی سے

برتن اس میں ڈال


دیں یا ڈوگوں میں نیم



ہم میں سے تمام دانتوں یا
ان کے جوڑوں (نیچے اوپر کے
دانتوں) کی الگ الگ ذمہ

آپ کے خاندان میں اکثر بزرگوں کو دکھاوا کا گھر چاہیے۔ بیٹیاں برس کی عمر میں ان کے دو تین دانت یا دائرہیں جو اب دسے جاتی ہیں۔ اس میں ہمارا کوئی قصور نہیں ہے۔ قصور اصل میں خود ان لوگوں کا جو تاہم دانتوں کا خیال نہیں رکھتے۔ مناسب طور پر برش نہ کرنا یا دانتوں کو کسی اور طریقے سے صاف نہ کرنا دانتوں کی تباہی کا سب سے بڑا سبب ہے۔

ٹوٹ پھوٹ کا عمل تو ساری دنیا میں جاری ہے۔ ہم
 اور ان لوگوں کو بھی اس سے نجات نہیں۔ ہمارے اندر
 تنگست و ریخت کا سب سے بنیادی سبب وہ جنگ ہے جو
 منہ میں موجود سیکڑاڑ اور ہمارے کوئے کھدروں میں
 چھپے ہوئے غذا کے ختمے منہ ذرات کے درمیان ہر وقت
 جاری رہتی ہے۔ ان دو خوردبینی مگر طاقتور دشمنوں کے
 درمیان جنگ کے نتائج ہمیں
 جھگڑتا رہتے ہیں۔



ایک محاورہ آپ نے سنا ہوگا کہ ہاتھیوں کی لڑائی میں نقصان مینڈ کوں ہی کا ہوتا ہے۔ یہاں معاملہ اس کے برعکس ہے کہ

لوہ (خردبینی اجسام) کی لڑائی میں نقصان
 نہیں (راتوں) ہی کا ہوتا ہے۔

ہم لوگوں کے دانتوں پر مسوڑھوں کے نیچے یا
 کے درمیان ایک نادریدہ سامادہ جمع ہو جاتا
 ہے۔ اس کے ڈائٹریسٹس پلاک (Plaque) کہتے
 ہیں۔ اس میں موجود جراثیم غذائی اجزاء سے مل کر
 بناتے ہیں اور یہ تیزاب دانتوں پر موجود

ہائیڈرونی حفاظتی تہہ کے پٹے ہی
 "حساس اندرونی" پر حملہ آور ہو جاتے ہیں۔

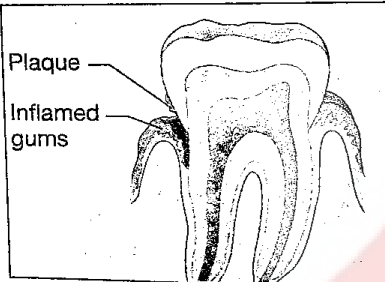
ان لوگوں کے دانتوں کی حفاظتی تہہ (Enamel) میں (ظاہر نا دیدہ) شکاف ہوتے ہیں جنہوں کے ذریعے بیکٹیریا ہمارے مضمحل تک پہنچنے میں کامیاب ہو جاتے ہیں۔ گتہ درخت کا عمل شروع ہو جاتا ہے۔ ان

کائناتوں و اعراس کے کیسے دے دیکھا جاسکتا ہے۔
سالانہ نمائشوں و نمائشوں کا عمل پینتیس سال
لیکن اس دور میں انسان کو
دو تینوں کی بہت سی
پر حملہ آور ہوتی ہیں۔
بڑا سبب پلاک ہے۔

ہوئے کہ وقت کے ساتھ دانتوں کا پلاک،
 جو دباؤ میں مدد دینے والے سیال مادے
 (Saliva) سے معدنیات حاصل کرتا ہے
 (Tartar) میں تبدیل ہو جاتا ہے۔ آپ
 انگوٹھ کے دانتوں پر مسوڑھوں کے نیچے
 کچل کر پانی میں جھینوی دیکھی ہوں گی انہیں

کو ٹارٹر کہا جاتا ہے۔ یہ ٹارٹر دانٹوں اور مسوڑھوں کے درمیان فاصلہ پیدا کرتا ہے اور یہ درمیان فاصلہ غذا کے ذرات اور سیکسٹریاز کے لیے مستقل نوعیت کا میدان جنگ بن جاتا ہے۔

نتیجہ کا اندازہ کرنا مشکل نہیں۔ غذا کے ذرات اور سیکریٹس کی جنگ کے لیے ایک بڑا میدان جنگ مہیا ہوتے ہی ہم دانتوں کو بدترین نتیجہ کا سامنا کرنا



پڑتا ہے۔ مسوڑھے پھول جاتے ہیں، ان سے خون رنسا شروع ہو جاتا ہے۔ سیکریٹریز آخر کار ہمارے یعنی دانتوں کے ان نازک حصوں پر بھی حملہ آور ہو جاتے ہیں جہاں حساس اعصابی نظام اور خون کی نازک نالیوں موجود ہیں۔ یہ کیفیت زیادہ عرصے جاری رہے تو مسوڑھوں میں سیبب پڑ جاتی ہے آخر کار اس دانت کا جڑ سے تعلق ٹوٹ جاتا ہے اور یوں دانت ایک ایک کر کے اپنے ساتھیوں سے الگ ہوتے رہتے ہیں۔ اس عمر میں ہماری زیادہ تر بیماریوں کا آغاز اسی عمل سے ہوتا ہے۔

یہ تو آپ جانتے ہیں کہ ہم دانت، آپ کے منہ میں جوڑوں کی شکل میں رہتے ہیں۔ یعنی جیسا دانت اوپر ہے، بالکل ویسا ہی ایک دانت جبرے کے نچلے

دنیا کی بہت کم چیزیں ہیں جو انسان کے دانتوں سے بچی ہوں لیکن انسان جو کچھ بھی کھاتا ہے اس کے سارے مزے ہماری ہی وجہ سے محسوس ہوتے ہیں۔ جن لوگوں کے دانت نہیں رہتے وہ غذا کو صرف زندہ رہنے کی خاطر نگلتے ہیں۔ اس طرح مزے تو کیا بہت سی مشکلات سے دوچار ہوتے رہتے ہیں۔ نظام ہضم کی خرابی اس میں سرفہرست ہے۔

صرف کھانا ہی نہیں آپ کی آواز اور الفاظ کی ادائیگی میں بھی ہمارا یعنی آپ کے دانتوں کا کردار کسی سے پوشیدہ نہیں۔ یہی نہیں ہماری عدم موجودگی انسان کے چہرے کے خدوخال میں بھی بڑا فرق پیدا کر دیتی ہے۔

آخر میں ایک بات آپ سے کہنا چاہتا ہوں کہ آپ ہماری قدر و قیمت کو جانیں۔ ہمیں صاف رکھیں صحت مند رکھیں تو ہم بہت عرصے تک آپ کے ساتھ رہیں گے۔ تاروں سے بندھے ہوئے دانتوں کی نسبت اصلی دانت برقرار رہیں تو یہ زیادہ خوشی کی بات ہوگی، ہمارے لیے بھی اور آپ کے لیے بھی۔ (جساری ہے)



The Best Food for YOUR TEETH



Cucumber



Cheese



Apples



Strawberries



Carrots

دانتوں کی دھار پر خاص تکنیک کے ساتھ آپ بھی کر سکتے ہیں اس کی وجہ سے دھار ہلکے سے مکمل طور پر محفوظ رہے گی۔ آپ کے کچھ دانت ٹوٹ پھوٹ کے باقی اہر والے دانت سے مکمل طور پر محفوظ رہتے ہیں۔ اس کے علاوہ دانتوں کو گھس کر ہلکا کر سکتے ہیں۔

ان سے خون بہنا آنے والے خطرے کا علاج طلب ہے کہ دانتوں کی جڑوں یعنی ٹیٹھریوں کو ٹوٹ پھوٹ شروع ہوئی ہے۔ اس سے مشورہ کرنا ضروری ہے۔ اگر کوئی مسئلہ کا اندازہ لگالے گا اور اس سے پہلے یہ مسئلہ ختم ہو جائے گا۔

آپ کے موزوں کو ورزش کی مشق ہے۔ چکی سبزیاں مثلاً گاجر، مولی، کھجور اور پھل پھل جیسے پھل کھانے سے دانتوں کی ضروری پوری ہوتی رہتی ہیں۔ اس سے متنبہ رہیں۔ نتیجتاً ہم مستحکم رہتے ہیں اور کوئی مسئلہ خود آپ کو پہنچتا ہے۔

بہر حال ممکن ہے احتیاطی تدابیر کے ذریعے دانتوں کی کم و بیش تمام بیماریوں کی روک تھام ممکن ہے۔ مثلاً لڑکپن کے زمانے میں اگرچہ بچوں کو فلورا میز کی آمیزش والے پانی سے کلیاں کرنے کی عادت ڈالی جائے تو اس سے دانت مضبوط ہوتے ہیں اور ٹکٹ و ریخت کے عمل سے کافی دنوں تک محفوظ رہتے ہیں۔

بہر حال اب جبکہ آپ عمر عزیز کے دوسرے نصف کی طرف بڑھ رہے ہیں تو آج بھی آپ ہمارے یعنی اپنے دانتوں کے لیے بہت کچھ کر سکتے ہیں اور مستقبل میں پیش آنے والی بہت سی مشکلات سے خود کو محفوظ رکھ سکتے ہیں۔ دانتوں کو صبح شام برش کرنا اور ان کی رینچوں سے غذا کے بچے کے ذرات کو نکالنا بہت ضروری ہے۔ ٹوٹھ پک یا غزال، استعمال کرنا آج کل فیشن میں نہیں رہا لیکن آج بھی اس کا کوئی دوسرا متبادل موجود نہیں۔

اگر آپ اپنے دانتوں پر موجود اپنے یا ہمارے دشمنوں کو دیکھنا چاہیں تو انہیں دیکھ سکتے ہیں۔ یہ دشمن یعنی پلاک (Plaque) اکثر نظر نہیں آتا۔ اس مقصد کے لیے آپ ڈاکٹر کے مشورے سے روزانہ خصوصی ٹیبلٹ کو منہ میں رکھ کر چلیں۔ ان ٹیبلٹس میں کھانے کے رنگ شامل ہوتے ہیں۔ چبانے کے چند لمحے بعد ہی آپ کے دانتوں پر موجود پلاک (Plaque) کے دھبے سرخ رنگ اختیار کر لیں گے۔ اب آپ انہیں برش کر کے صاف کر سکتے ہیں۔ سال میں کم از کم دو مرتبہ دانتوں کے ڈاکٹر سے رجوع کرنا ضروری ہے تاکہ وہ پیشہ ورانہ انداز میں آپ کے دانتوں کی مکمل صفائی کر سکے۔ اس موقع پر آپ کا ڈسٹنٹ دانتوں کی صفائی سے

ہمے میں اسی دانت کے نیچے ہوتا ہے۔ اکثر بچوں کے دانتوں میں پیدا کٹی طور پر یہ خرابی ہوتی ہے کہ دانتوں کے یہ جوڑے ایک دوسرے سے نہیں ملتے۔ یعنی اوپر والے دانت ذرا آگے کو نکلے ہوئے ہوتے ہیں اور منہ بند کرنے یا چبانے کی صورت میں اوپر والے کئی دانت اپنے نیچے والے ساتھی سے مکمل طریقے سے نہیں مل پاتے۔ اس کی وجہ سے نہ صرف غذا کو چبانا مشکل ہوتا ہے بلکہ یہ ایک دوسرے سے نہ ملنے والے دانت چبانے کے دوران حاصل ہونے والی ورزش سے بھی محروم رہتے ہیں۔ ان میں خون کی گردش بھی کم ہوتی ہے اسی لیے یہ جلد ہی ٹوٹ بھی جاتے ہیں۔

ایسے دانتوں کو جتنی جلد ٹھیک کر لیا جائے اتنا ہی بہتر ہے۔ یہ ٹیٹرے میرے دانت نہ صرف بد نما لگتے ہیں بلکہ بہت سی خرابیوں کا سبب بھی بنتے ہیں۔ ان کا علاج وقت طلب، آسان لیکن ذرا مہنگا ہے۔ بہر حال ایسے دانتوں کا علاج مستقل رہنے والے دانت آنے کے بعد جس قدر جلدی کر لیا جائے اتنا ہی بہتر اور آسان رہتا ہے۔

آپ لوگ اپنے لباس اور فیشن کا کتنا خیال رکھتے ہیں لیکن اپنے جسم کی فکر نہیں کرتے جو اللہ تعالیٰ کا ایک نادر دنیا بھندہ ہے۔ ہم دانتوں کو آپ سے بچوں اور بڑوں سے شکایت ہے! آپ کی آنکھ میں ذرا سی سرفی آجائے تو آپ فوراً ڈاکٹر کے پاس بھاگتے ہیں لیکن دانتوں کی صفائی کا آپ بہت کم خیال رکھتے ہیں۔ درد ہوا تو دوا کی کھالی یا لٹلی، درد ختم ہوا تو ہمیں بھول گئے۔

ہماری یعنی دانتوں کی ٹکٹ و ریخت اور زیادہ تر پیریوڈنٹل (Perio Dental) بیماریوں سے بچاؤ

بچوں کا ای ڈائجسٹ



رومیر خان - کراچی



ملک عامر - کراچی

یشامب - کراچی



ماصف عامر - کراچی

بچے کی صحت اس کا اطمینان

AZEEMI

GROWEL



عظیمی کا گزرویل شیرخوار اور بچوں کی پیٹ کی تکلیف مٹا گیس، پیٹ کا درد، دست اور تے میں آرام پہنچاتا ہے۔ بچے کے نظام ہضم کو بہتر کرتا ہے اور دانت نکلنے کے دنوں میں تکلیف میں آرام پہنچاتا ہے۔

عظیمی دواخانے میں بر سہا برس سے بچوں کے لیے تجویز کیا جانے والا ایک آزمودہ نسخہ اب دیدہ زیب بیکنگ میں بھی دستیاب ہے۔

AZEEMI LABORATORIES

Ph:021-36604127

رودھانی ڈائجسٹ

رحم دل دوست

”تم سے ہم کیوں دوستی کرنے لگے...؟“
بد صورت ہوتم، بیمار کے جیسی گردن اور میز جی کے چپے پیر۔ ہمیں نہیں کرنی ایسے بے ڈھنگے جانور سے کوئی دوستی...“

اتنا کہہ کر دونوں بندر ژراف کو چڑانے لگے۔ ایک بندر نے درخت سے ایک پکا ہوا پھل توڑ کر ژراف پر پھینک مارا۔ پھل ژراف کے منہ پر لگا کر پھوٹ گیا اور اس کا رس اور گودا ژراف کے چہرے پر پھیل گیا۔ یہ دیکھ کر دونوں بندر قہقہہ مار کر ہنسنے لگے اور کوہوتے پھیلا گئے وہاں سے بھاگ گئے۔

ژراف بے چارہ روہا ہوا، وہ کہہ گیا اور منہ لٹکائے وہاں سے چلا گیا۔ ایک دن دونوں شرارتی بندروں نے یہ سنے کیا کہ وہ جنگل میں خوب دور تک اکیلے گھومنے کے لیے چلیں گے۔

صبح جب باقی بندر سو رہے تھے، یہ دونوں شرارتی بندر چپکے سے نکل پڑے۔ کچھ ہی دیر میں وہ بندروں کی ٹولی سے بہت دور نکل گئے۔ جب انھیں زوروں کی بھوک لگی تو ان دونوں نے بیڑوں کی چٹیاں اور پھل فروٹ کھالے۔ انھیں اس طرح گھومنے پھرنے اور مونی مستی کرنے میں بڑا مزہ آ رہا تھا۔

دوپہر ہو چلی تھی وہ دونوں گرمی سے بیچنے کے لیے ایک درخت کی ہری پھری شاخوں پر جا کر بیٹھ گئے، اس

ایک جنگل میں بندروں کی ایک ٹولی رہتی تھی۔ اس ٹولی میں دو بیچے بھی تھے، جو بہت زیادہ شرارتی تھے ان کے ماں باپ بھی ان کی شرارتوں سے تنگ آ گئے تھے۔

اسی جنگل میں ایک ننھا ژراف بھی رہتا تھا۔ وہ بہت ہی سیدھا سادا اور بھولا بھالا پتھرا ایک دن گھاس چرتے چرتے وہ جنگل کے اس حصے میں آ گیا جہاں بندروں کی یہ ٹولی درختوں سے پھٹے اور پھل فروٹ توڑ کر کھانے میں لگی تھی۔ دونوں بیچے نے شرارتی بندروں نے ژراف کو دیکھا تو انھیں حیرت ہوئے لگی۔ کیوں کہ ان بیچوں نے کبھی ایسا کوئی بھی جانور نہیں دیکھا تھا۔

بندر کے ایک بیچے نے کہا ”ارے! دیکھو تو کتنا عجیب و غریب جانور ہے، آؤ اسے چھیڑتے ہیں۔“

دونوں بندر کوہوتے پھیلا گئے اس درخت پر بیچنے کے جس کے بیچے کھڑے ہو کر ژراف سے کھانا تھا۔ اس درخت کی ایک شاخ پر بیٹھ کر دونوں نے ژراف سے کہا ”سے لبوا! آؤ شین نظام اسلام آ جاہن تمہارا کیا نام ہے...؟“

ژراف نے بڑی نرمی سے کہا ”میں ژراف ہوں، کیا مجھ سے دوستی کرو گے...؟ تم لوگوں کے نام کیا ہیں...؟“

دونوں بندر شرارت سے کھٹک کر ہنس پڑے اور کہنے لگے کہ

ان کے بچے ایک شیر آرام کر رہا تھا۔ بیڑ کے آس پاس ایک بڑا زبردست میدان تھا۔ میدان کے کنارے ایک ننھی سی جگہ بندر اس سہانے منظر میں ایسا کھوئے کہ ان کی بات کا احساس ہی نہ ہوا کہ یہاں ایک شیر بھی ہے۔ لیکن جب شیر اپنے چہرے پر بیٹھی ہوئی نظر ڈالنے کے لیے غرایا تو بندروں نے شیر کو دیکھ لیا۔ ان کی تکی دھری کی طرح ڈر گئے۔ کچھ ہی دیر بعد انھیں یہ ہوش ہوا کہ ہمارے درخت کے اوپر محفوظ ہیں۔ چونکہ ان کے درخت کوٹ کوٹ کر بھری ہوئی تھی اس لیے یہاں ان کی شرارت سوچنے لگی۔ ان دونوں شرارتی بندروں نے انھیں ہی انھوں میں اشارہ کیا اور درخت کا ایک ٹکڑا توڑ کر بچے کا دیباہ پھیل سیدھا شیر کی ناک پر گر لیا۔ شیر نے غصے سے دھاڑتے ہوئے اوپر اڑھ دیکھا۔ جب اس نے اپنی طرف دیکھا تو اس کی نظر بندروں پر پڑی۔

بندر کئی کئی کر کے ہنس رہے تھے، لیکن وہ زیادہ دیر نہ نہاس سکے، کیوں کہ شیر آپے سے باہر ہو رہا تھا۔ اس نے گرجا دار آواز میں دھاڑتے ہوئے کہا ”کیا تمہیں معلوم نہیں میں اس جنگل کا راجا ہوں۔“

بندروں کو پھر ہنسی آ گئی۔ انھیں یقین تھا کہ ہم درخت پر محفوظ ہیں۔ شیر ان کو اس طرح دوبارہ ہنسنے کو نہ دیکھ کر غصے سے آگ بگولہ ہو گیا اور اپنے بیڑوں کو کیٹ کر اس پرگ کی طرح تیزی سے اچھالا۔ ان دونوں شرارتی بندروں نے دیکھا کہ شیر کا بازو اٹکھلا ہوا ہے اور اس کے تیز دو کیے دانت ان کی طرف ہیں اور وہ بڑی تیزی سے اچھلتے ہوئے بالکل ان کے قریب آ گیا ہے۔ دونوں بندروں کے تو ہوش ہی اڑ گئے اور ان کی ساری شرارت دھڑکی دھڑکی رہ گئی اور وہ دونوں ڈر کے مارے ایک

دوسرے سے بڑی طرح پٹ گئے۔ شیر نے چھلانگ تو بہت اچھی لگائی تھی لیکن جس شاخ پر وہ دونوں بندر بیٹھے ہوئے تھے وہ وہاں تک نہیں پہنچ سکا۔ شیر نے دوبارہ زبردست چھلانگ لگائی۔ بندروں کی حالت بڑی تکی ہو گئی تھی وہ ڈر کے مارے چیخنے چلانے لگے لیکن وہاں ان کی پکار سننے والا کوئی بھی نہیں تھا۔ وہ تو لیٹی ٹولی اور اپنے ماں باپ کی اجازت کے بغیر بھاگ کر آئے تھے۔ اس درخت کے آس پاس کوئی دوسرا درخت بھی نہ تھا کہ وہ چھلانگ لگا کر اس پر چلے جاتے، اور نہ ہی اس درخت پر کہ جس پر وہ دونوں بیٹھے ہوئے تھے اونچائی کی طرف کوئی مضبوط شاخ تھی جس پر جا کر وہ بیٹھ سکتے یوں سمجھ لیں کہ شرارتی اور نافرمان بندر آن کر ہی طرح بچس گئے تھے۔

وہ اس حالت میں تھے کہ انھیں کچھ بھائی نہیں دے رہا تھا کہ یکایک ان کے کانوں میں دھم سے سے آواز آئی کہ ”گھبراؤ مت! تم تم دونوں کو یہاں سے نکال لے جاؤں گا۔“

چپکے سے میری گردن کے سہارے میری پیٹھ پر اتر آئے۔ وہ کیا دیکھ رہے تھے کہ ان کے ٹھیک اوپر درخت کے پتوں کے درمیان سے اسی ژراف کا سر نکلا ہوا تھا جس کا ان لوگوں نے کچھ دن پہلے خوب مذاق اڑایا تھا۔ بندروں نے ایک دوسرے کو شرمندگی سے دیکھا کہ آج وہی ژراف ہماری جان بچانے کے لیے تیار ہے۔ اس ژراف کو اس دن کی شرارتوں اور مذاق وغیرہ کا ذرا بھی خیال نہیں ہے۔ دونوں بندروں نے لیٹی نگاہیں نیچی کر لیں۔

ژراف نے کہا ”میرے دوستو! جلدی کرو اگر شیر نے مجھے دیکھ لیا تو وہ ہم تینوں کو کھا جائے گا۔“

بندراب ڈرتے ڈرتے ژراف کی گردن پر پھسلے ہوئے اس کی پیٹھ پر سوار ہو گئے اور ژراف انھیں لیے ہوئے تیز رفتاری سے وہاں سے کھسک گیا۔

شیر کو پہلے تو یہ نہیں چل سکا کہ کیا رہا ہے۔ لیکن جب

اس نے ثرافف کی پیٹھ پر سوار ہو کر دونوں بندروں کو بھاگ نکلتے ہوئے دیکھا تو اس نے نہاڑتے ہوئے ان کا پیچھا کیا۔

بندروں نے ان کا پیچھا کرتے ہوئے شیر کو دیکھا تو ان کی جان نکلنے لگی اور وہ بری طرح چیختے چلائے۔ شیر پوری قوت کے ساتھ بندروں کو پکڑنے کے لیے دوڑ لگا رہا تھا اور غرائے جارہا تھا۔ ثرافف نے بندروں کو سمجھایا کہ ”دوسرے کی کوئی بات نہیں اب تم دونوں بالکل محفوظ ہو۔“

شیر مجھے کبھی نہیں پکڑ سکتا۔“
اور سچ بتا رہا تھا۔ ثرافف نے شیر کو کافی پیچھے چھوڑ دیا۔ ایک محفوظ جگہ پر پہنچ کر ثرافف رک گیا۔ بندر چھلانگ لگا کر اس کی پیٹھ سے نیچے اتر گئے۔

تب ثرافف نے ان دونوں سے کہا ”اس دن تم دونوں نے میری لمبی گردن اور میری ناگوں کا بہت مذاق اڑایا تھا، آج دیکھ لیا کہ انہی کی وجہ سے تم لوگوں کی جان بچ سکی ہے۔ لمبی گردن کی وجہ سے ہی میں تم دونوں کو دور سے دیکھ سکا اور درخت سے تم کو اتار سکا۔ اور لمبی ناگوں کی وجہ سے تیز دوڑ سکا۔“

بندرا اس پر کیا کہہ سکتے تھے، دونوں نے شرم کے مارے اپنے اپنی گردنیں جھکائیں اور خاموش رہے۔

ان کی یہ حالت، خاموشی اور شرمندگی کو دیکھ کر ثرافف ہنسنے ہوئے خود کہا کہ ”چلو! چھوڑو ان باتوں کو، بھول جاؤ پیچھے قہقہے کو، اب آج سے تو تم میرے دوست بن کر میرے ساتھ روزانہ کھیلو گے۔“

ثرافف کی یہ بھلائی دیکھ کر دونوں شرارتی بندروں کو اپنی حرکتوں پر سخت غصہ آنے لگا کہ ان لوگوں نے اتنے اچھے اور پیارے ثرافف کو کیوں ستایا تھا اور اس کا مذاق کیوں اڑایا تھا۔ ان دونوں نے اسی وقت ثرافف سے معافی مانگی۔ ثرافف نے کہا ”دوستو! معافی کی کوئی ضرورت نہیں۔“

اتنے بڑے دل والے ثرافف کی یہ باتیں سن کر ان لوگوں نے فیصلہ کر لیا کہ آج کے بعد سے وہ کسی کو نہیں ستائیں گے اور کسی کا مذاق نہیں اڑائیں گے۔ دونوں شرارتی بندروں نے ثرافف سے کہا کہ ”ہم نے تمہیں جان بوجھ کر بہت ستایا تھا، آج سے ہم کسی کو بھی نہیں ستائیں گے، نہ کسی کو برا بھلا کہیں گے۔ آج سے تم ہمارے سب سے اچھے دوست ہو۔“

دونوں بندروں کی یہ بات سن کر ثرافف کو بڑی خوشی ہوئی اور وہ ہنسی خوشی ساتھ رہنے لگے۔



(علامہ اقبال)

لب پہ آتی ہے دعا بن کے تھتا میری
زندگی شمع کی صورت ہو خدایا میری
دور دنیا کا میرے دم سے اندھیرا ہو جائے
ہر جگہ میرے چمکنے سے اچالا ہو جائے
ہو میرے دم سے یونہی میرے وطن کی زینت
جس طرح پھول سے ہوتی ہے چمن کی زینت
زندگی ہو میری پروانے کی صورت یا رب
علم کی شمع سے ہو مجھ کو محبت یا رب
ہو مرا کام غریبوں کی حمایت کرنا
درد مندوں سے ضعیفوں سے محبت کرنا
میرے اللہ برائی سے بچانا مجھ کو
نیک جو راہ ہو اسی رہ پہ چلانا مجھ کو
(مرسلہ: شاہین نواز۔ حیدر آباد)

رکتے تھے۔

ڈائنوسارز

(بابت)

بابت بھی جھنڈ کی

آہستہ چلنے والا تھا جس کا دماغ بہت چھوٹا تھا۔ اس کی پیٹھ پر ہڈی دار پلیٹیں ہوتی تھیں۔ یہ پلیٹیں ہی اس کی محافظ تھیں۔ دوسری نسلوں اور اقسام کے ڈائنوسارز کے جسم پر بھی پلیٹیں یا نوکیلے کاٹنے ہوتے تھے جو ان کی گوشت خور ڈائنوسارز کے حملوں سے محفوظ رکھتے تھے۔

ان کے علاوہ ڈائنوسارز کی اور بھی نسلیں واقسام تھیں۔ ان میں پیٹروڈکٹس (Petroductyls) نامی ڈائنوسار کے بڑے بڑے پر ہوتے تھے۔ ان کی ہی طرح ایک اور ڈائنوسار پیٹروڈوڈان تھا۔ اس کے پروں کا پھیلاؤ ستائیس فٹ تک ہو جاتا تھا۔ یہ بھی کھلی فضا میں پرواز کرتے نظر آتے تھے۔

دوسری قسم کا ایک اور ڈائنوسار پرندہ تھا مگر یہ پرندہ ہوتے ہوئے بھی شتر مرغ کی طرح پرواز نہیں کر سکتا تھا۔ اسے تاریخ میں آرکے ای اوپورکس (Archaeopteryx) کا نام دیا گیا ہے۔ (جاری ہے)

ڈائنوسارز کے سینک اور ان کی مختلف اقسام کی پیدائش کے متعلق محققین اور سائنسدان مکمل

حالات حاصل کرنے میں ناکام رہے۔ ان کی ناکامی کے اسباب

کئی ہو سکتے۔ کچھ ڈائنوسارز کی

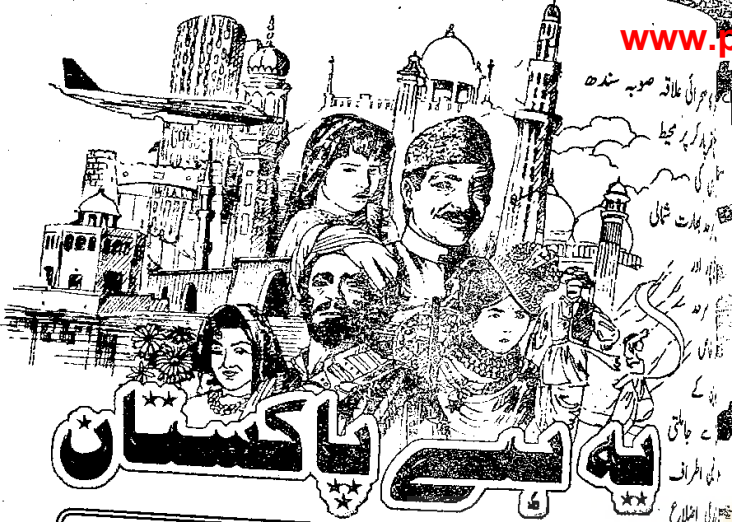
عاش بہت موٹی اور ہڈیاں

سبب مضبوط تھیں۔ اکثر محققین

کہتے ہیں کہ کچھ ڈائنوسارز بچوں

اور وہ چلانے والی نسل سے تعلق





تھر کا صحرائی علاقہ

میں گھرے نارنجی، سبز اور گلابی رنگوں کے روایتی لباس میں ملبوس مقامی عورتیں کچیتوں میں کام کرتے ہوئے اسی منظر کا ایک حصہ معلوم ہوتی ہیں۔

سفر کے پہلے مرحلے میں آپ عمر کوٹ پہنچتے ہیں جو کہ اپنے قدیم تاریخی قلعہ اور مغل شہنشاہ اکبر اعظم کی جائے پیدائش ہونے کی بنا پر مشہور ہے۔

عمر کوٹ کا قلعہ 1350ء میں سومر و گھرانے کے پہلے حکمران عمر نے بنوایا تھا اس وقت سخت زبوں حالی کا شکار ہے۔ قلعے کا تمام تر حصہ ماسوائے ایک مشرقی برج کے زمانہ برد ہو چکا ہے۔ قلعے کی چار دیواری کے اندر موجود عجائب گھر میں مغلیہ دور کے سکے، تصاویر

انسان حرا کو جہاں دنیا کا ساتواں بڑا صحرا ہے، زیادہ تر علاقے والے صحراؤں میں پہلے نمبر پر آتا ہے۔ یہ قلعہ مسلم اور ساتھ فیصد ہندو آبادی والا یہ علاقہ اپنی رنگ رنگ تہذیب اور کھانے پکھانے کے بھی خاصا مختلف ہے۔

تھر کے قلعے جانے کے لیے آپ کو حیدر آباد کے دو ٹرانسپورٹ جہازوں پر سوار ہونا پڑے گا۔ یہاں کے دونوں اطراف کیلے، آم اور امرود کے درخت ہیں۔ ایک رومی سڑک کے کنارے تھائی قاصد کے لیے کاشت کیے گئے گلاب، سورج مکھی اور بیروں کے کھیت



ہیں۔ بچے کی آوازاں بھی سرگوشی جیسی تھیں۔

باس کی پریشانی انتہا کو پہنچ گئی۔ پوچھا: لیکن بیٹا۔ اسے پولیس والے آپ کے گھر میں کیا کر رہے ہیں؟

بچہ (ہنستے ہوئے): سی سی سی... یہ سارے مجھے ڈھونڈ رہے ہیں۔

(سرسلہ: محمد اعجاز احمد۔ کراچی)

نقطے ملائیں رنگ بھریں



کیا آپ کے ابو گھریہ ہیں...؟

ایک فرم کے باس کو اچانک چھٹی والے دن اپنے اکاؤنٹنٹ کی ضرورت پڑ گئی۔ اس نے اکاؤنٹنٹ کو بلانے کے لیے اس کے گھر فون کیا تو اکاؤنٹنٹ کے چار سالہ بچے کی معصوم دھیمی سی آواز آئی "ہیلو"۔

باس: بیٹے آپ کے ابو گھریہ ہیں...؟

بچہ: جی۔

باس: کیا میں ان سے بات کر سکتا ہوں...؟

بچہ: نہیں۔

باس ایک لمحے کو چونکا۔ پھر سوچا ممکن ہے باپ واش روم میں ہو۔ کسی بڑے سے بات کرنے کے خیال سے باس نے پھر پوچھا: اچھا۔ بیٹا یہ بتاؤ کیا آپ کی امی گھر پر ہیں...؟

بچہ: جی۔

باس: کیا ان سے بات ہو سکتی ہے...؟

بچہ: جی نہیں۔

باس حیران ہو گیا۔ ایک کوشش پھر کی: اچھا بیٹے کوئی اور بڑا آپ کے قریب میں ہے...؟

بچہ: جی ایک پولیس والا ہے۔

باس پریشان ہو گیا۔ پوچھا: پولیس والا آپ کے گھر میں کیا کر رہا ہے...؟

بچہ: وہ میرے امی ابو سے باتیں کر رہا ہے۔

اب تو باس کی پریشانی بڑھ گئی۔ اس کے دل سے دعا نکلی خدا خیر کرے۔ اچانک اسے فون پر پولیس گاڑی کے سائرن کی آواز سنائی دی۔ اس نے گھبرا کے بچے سے پوچھا: بیٹا یہ پولیس گاڑی کس سائرن کیوں گونج رہا ہے...؟

بچہ: اب کافی سارے پولیس والے آگے

کے لیے آپ کو دوسری جنگ عظیم کے زمانے کے پرانے ٹرک جنہیں ”کیکڑا“ کہا جاتا ہے ان پر سفر کرنا پڑتا ہے۔ جس کے دوران انسانوں کے ساتھ ساتھ جانور بھی آپ کے ہم سفر ہو سکتے ہیں۔ لیکن وہ سیاح جو نئے خطوں اور کچھ کو دریافت کرنا چاہتے ہوں ان کے لیے رنگ برنگ مقامی لباس اور زیورات میں ملبوس گھونگھٹ نکالے عورتیں، روایتی رقص و موسیقی، صحرا کی لامحدود پہنائیوں میں اونچے نیچے ٹیلوں کے درمیان ابھرتے اور ڈوبتے آفتاب کے مناظر اور پس منظر میں رواں اونٹوں کی قطاروں میں بے پناہ کشش اور دل کشی موجود ہے۔ بشرطیکہ سفر کی صعوبتوں اور موسم کی شدت کا مقابلہ کرنے کا حوصلہ ہو کیونکہ یہاں رہائش کے ساتھ ساتھ دوسری شہری سہولتوں کا بھی شدید فقدان ہے۔ اگر آپ کے لیے ممکن ہو تو ضلعی حکومتوں کے ریست ہاؤسز میں بنگ کے بعد ہی یہاں سیاحت کا پروگرام بنا سکتے ہیں۔



یا گاؤں کہا جاتا ہے۔ زیادہ تر پر مشتمل جھوپڑی کے مالک نام نہان پتھر ہوتا ہے پانی اور انڈی کی لوگوں کے چہرے سے نمایاں ان کے معاش کا سب سے بڑا ذریعہ جانور ہوتا ہے۔ صرف موسم کی مرہون بنت ہے۔ جس کا پانی پانی مکمل انحصار بارش پر ہے۔ کہا جاتا ہے کہ ”ٹوہے“ جنہیں ”ٹوہے“ کہا جاتا ہے بعد سارا سال انسانوں اور جانوروں میں ملتا ہے۔ ایک ”ٹوہے“ سے پانی ختم ہوتا ہے اور کسی دوسرے پانی سے بھرے جانے لگتا ہے۔ جس کی وجہ سے جانور زندگی کسی حد تک خانہ بدوشی کا شکار ہوتا ہے۔

مندر میں بڑے صحرائیں طرز زندگی بہت پر مشتمل ہے۔ اگرچہ شہروں کو آپس میں ملاتی ہیں مگر حیرت انگیز طور پر بہت اچھی زندگی ہے لیکن صحرا کے بالکل اندر سفر کرنے

چیلنجز اور ٹیلوں والے خطے کا تصور ہے تو آپ کو تقریباً 152 میٹر بلند ریت کے ٹیلے تو ضرور نظر آئیں گے مگر بے شمار قسم کے صحرائی پودوں اور جھاڑیوں سے سجے ہوئے۔ جس کی وجہ سے جواری کی سنہری دھوپ میں تھر بھی نسبتاً سبز محسوس ہوتا ہے۔

شکر پارکر کا علاقہ تھر کے انتہائی جنوب مشرقی کونے میں واقع ہے۔ انڈے کی شکل میں پائی جانے والی کارو ٹھہرنائی گرینائٹ کی پہاڑیاں اس علاقے کا نشانہ امتیاز ہیں۔ اس کے علاوہ پندرہویں صدی عیسویں میں بنائی جانے والی ایک مسجد اور دو انتہائی قدیم مندر بھی یہاں کے قابل دید مقامات ہیں۔

دوسری ندیوں سے سیرابی کی وجہ سے شکر پارکر کا کچھ علاقہ قابل کاشت اور سرسبز بن گیا ہے۔

گرینائٹ کی پہاڑیوں پر ہائیڈرو، تاریخی مندروں اور مسجد کی زیارت کے بعد تھر کے بارے میں مزید جاننے کے لیے کسی گاؤں میں چلے ہیں۔ تاکہ یہاں کے باشندوں اور ان کے طرز زندگی کا بغور جائزہ لیا جائے۔ یہاں میں سے چالیس جھوپڑیوں پر

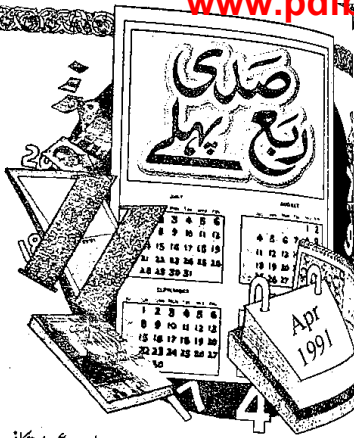


اور کچھ تاریخی دستاویز دیکھی جاسکتی ہیں۔ عمر کوٹ سے تقریباً دو گھنٹے کے فاصلے پر پاکستان کا آخری ریلوے اسٹیشن کھوکھرا پارک واقع ہے۔ عمر کوٹ سے شکر پارکر کی طرف سفر کے دوران آپ صحرائی زندگی کو پوری طرح محسوس کر سکتے ہیں۔ مخصوص طرز تعمیر سے بنی سرکنڈوں کی گول جھوپڑیاں جنہیں مقامی زبان میں ”گوپہ“ کہا جاتا ہے۔ جابجا جرتے ہوئے مخصوص صحرائی نسل کے بیل اور بکریاں اور کہیں کہیں اونٹوں کی قطاریں اس تصویر کو مکمل کرتے ہیں لیکن اگر آپ کے ذہن میں





ایرلینڈ 1991ء کے شہرے کا سرورق



ہمکے مضامین میں ربا عیادت قلندر بابا اولیاء، جمعتہ الوداع، احتکاف، قرآن مجید، عید الفطر کے مسائل، روح کہاں، خروج وصال، قرآنی تعلیم کا مقدمہ، ہمدانی دنیا زمین کے اندر چھپے ہوئے خزانے، حضرت امام حسنؑ، سیرت النبیؐ بعد از وصال النبیؐ، سنہرے مازہم، صلواتیج و ذکر کرامت، کی عقلندی، حضرت خدیجہ الکبریٰؓ، عید سب کے لیے، جھانیاں اور داغ، بیکہ سلسلہ دار مضامین میں نور الہی نور نبوت، صدائے جرس، اللہ رکھی، محفل مراقبہ، آپ کے مسائل، ہمدانی اور بچوں کے صفحات شامل تھے۔

نہایت سے منتخب کردہ تحریر "المیرونی" قارئین کے ذوق مطالعہ کے لیے پیش کی جا رہی ہے۔

فروغ کا زمانہ تھا۔ اس زمانے میں ہر حکمران خاندان کی یہ خواہش ہوتی تھی کہ اس کا دربار علم و ادب کی سرپرستی میں دوسروں سے بڑھ جائے۔

المیرونی اپنی علمی زندگی کے ابتدائی دور میں خوارزم کے آل ہامون اور جرجان کے آل وشمگیر کے درباروں سے وابستہ رہے۔ یہ دونوں اپنے وقت کی چھوٹی چھوٹی حکومتیں تھیں لیکن یہاں کے حکمران علی سرپرستی میں کسی دوسرے حکمران سے پیچھے نہیں تھے۔ بعد میں یہ دونوں حکومتیں غزنی کی سلطنت میں شامل کر لی گئیں اور یہاں کے اہل علم دربار غزنی سے وابستہ ہو گئے۔ ان ہی میں المیرونی بھی تھے۔ جن کو محمود غزنوی

المیرونی

المیرونی جن کا پورا نام ابوریحان محمد بن احمد ہے، غزنی کے عظیم سائنسدان، ریاضی دان، ماہر نجوم اور فلک، 9 ستمبر 973ء میں وسط ایشیاء میں تاجک شہر خوارزم کے نواح میں پیدا ہوئے۔ وہ چونکہ شہر خوارزم کے نواح میں پیدا ہوئے تھے بلکہ شہر کے بیرونی یعنی نواحی علاقے رہنے والے تھے، اس لیے بیرونی کے لقب سے مشہور ہوئے۔ المیرونی کا زمانہ اسلامی دنیا میں علم و ادب کے

(رب رضا)

اسریکری دار کیٹ میں

اپنے کاروبار کے فروغ کیلئے

ایک بہترین ذریعہ

ہفت روزہ

نیوز پاکستان

امریکہ کا سب سے زیادہ پڑھا جانے والا اردو اخبار

Weekly

NEWS PAKISTAN

Contact:

Ph: 718-558-6080 Fax: 718-558-6079

Email: newspakistan@aol.com

248-04 Hookcreek Blvd, Rosedale, New York 11422 USA



ایہ روحانی مسائل سے متعلق آپ کے سوالوں کے جوابات محقق نظریہ رنگ و نور دانش خواہش مند لکھنؤ میں پیش کیا۔ اسے سوالات ایک سطر چھوڑ کر صفحے کے ایک جانب خوشخط تحریر کر کے درج ذیل پتے پر ارسال فرمائیں۔
برائے جالی لفافہ ارسال نہ کریں کیونکہ روحانی سوالات کے براہ راست جوابات نہیں دیے جاتے۔ سوال کے جوابات اہل مکمل پتہ ضرور تحریر کریں۔

روحانی سوال و جواب - D, 1/7، 1، ناظم آباد - کراچی 74600

الح: تصرف کا مقصد و منشا یہ ہے کہ آدمی اللہ تعالیٰ کو پہچانتا لے۔ برائے کرم اس کی تشریحات۔

الح: عقلمندانہ کائنات کی ابتداء کو جس طرح اہل روحانیت بتاتے ہیں اگر قلم بند کیا جائے تو وہ اس طرح ہے کہ اللہ تعالیٰ نے ہر شے کو جو موجود نہیں تھی۔ اللہ تعالیٰ نے چاہا کہ میں ایسی مخلوق پیدا کروں جو مجھے جانے اور پہچانے والے عقلمندانہ کے فارمولے اپنے ذہن میں کیا بنائے وہ خود جانتے ہیں۔ بہر حال اللہ تعالیٰ نے یہ بات چاہی اور کائنات کو تخلیق کیا جائے۔ چنانچہ کائنات کو پورے خود خواہ اور عمل و حرکت کے ساتھ جو اللہ تعالیٰ کے ہوا تو وہی اللہ تعالیٰ نے، لیکن ”کہہ کر وجود کا لباس پہنا دیا۔ کائنات (شمول انسان اور جنات) وجود میں تو آئی کہ کوئی علم نہیں تھا کہ وہ کون ہے؟ کیوں ہے؟ اور کیا ہے؟ اور کس لئے ہے؟ اور؟

اس لئے پر اللہ تعالیٰ نے انسانوں، جنات، فرشتوں اور پوری کائنات کو ان کی حیثیت سے آگاہ کیا۔ یعنی انہیں اللہ تعالیٰ کا ایک وجود ہے۔ چنانچہ فرمایا اوست برکم مخلوق کے دماغ کے پردے پر دو باتیں وارد ہوئیں۔ ایک یہ علم حاصل ہو کہ مجھے پیدا کرنے والی میرے علاوہ کوئی طاقت نہیں ہے۔ دوسرے یہ کہ اسے یہ علم حاصل ہو کہ اندر فہم و ادراک اور نظر پیدا ہو گئی اور دریاے حیرت سے نکلنے والے آواز کی جانب دیکھا۔ جیسے ہی اسے نظر ملی۔ نظریہ مرکزیت اللہ تعالیٰ قرار پائے۔ دیکھنے کے بعد اس بات کو تسلیم کرتے ہیں کہ آپ ہمارے رب ہیں۔ ٹھکر کرنے سے یہ بات سامنے آتی ہے کہ اللہ تعالیٰ کا منشاء یہ ہے کہ اسے جانا پہچانا جائے۔ اللہ تعالیٰ نے پہچانے کے بے شمار راستے متعین

خوارزم، فتح کرنے کے بعد 1017ء میں اپنے ساتھ غزنی لے آیا۔

اس کے بعد البیرونی کی پیشتر زندگی غزنی میں گزری۔ اس زمانے میں انہوں نے برصغیر پاک و ہند کا تحقیقی سفر کیا۔ غزنی کی رصد گاہ میں فلکی تجربے کیے اور قانون مسعودی اور کتاب الہند جیسی شاہکار کتابیں تصنیف کیں۔ البیرونی تاریخ، جغرافیہ، ریاضی، علم فلکیات اور فلسفے کے ماہر تھے۔ اس کے ساتھ ہی آپ بلند پایہ ادیب بھی تھے۔ آپ کی ساری زندگی کتابوں کے مطالعے اور علمی تحقیقات میں گزری۔ البیرونی نے ان تمام علوم میں جن کے وہ ماہر تھے، کتابیں بھی لکھی ہیں جن کی تعداد ایک اونٹ کے بوجھ سے زیادہ ہے۔ لیکن آج آپ کی بیشتر تصانیف ناپید یا نایاب ہیں۔ بہر حال آپ کی جو چند کتابیں آج موجود ہیں وہ آپ کی عظمت کا اعتراف کرنے کے لیے کافی ہیں۔ ان کتابوں کے نام آثار الباقیہ، کتاب التفسیر، کتاب الہند اور قانون مسعودی ہیں۔

البیرونی کی کتابوں میں سب سے زیادہ شہرت جس کتاب نے حاصل کی وہ کتاب الہند ہے۔ غزنی آجائے کے بعد البیرونی کا پہلی مرتبہ برصغیر پاک و ہند سے رابطہ پڑا۔ آپ کی تحقیق پسند طبیعت کے لیے یہ نامکن تھا کہ وہ اپنے پردوس کی اس قوم کے حالات معلوم نہ کرتے، جس کے ساتھ مسلمانوں کو مسلسل رابطہ پڑ رہا تھا۔ چنانچہ انہوں نے 408ھ اور 433ھ کے درمیان بارہ تیرہ سال اس علاقے میں گزارے جو آج پاکستان ہے۔ اس زمانے میں صوبہ سرحد، کشمیر اور پنجاب کی تقریباً ساری آبادی ہندو تھی اور یہ خطے ہندو مذہب اور ہندوؤں کے علوم کے بہت بڑے مرکز تھے۔

اس نے ہندوستان کا سفر کر کے ہندوؤں کی معاشرت کا خود مطالعہ کیا۔ سنسکرت زبان سیکھی اور ہندوؤں کی مذہبی اور فلسفیانہ کتابوں کا مطالعہ کیا اور اپنے ان تمام تجربوں اور مشاہدوں کا نچوڑ 423ھ میں کتاب الہند میں پیش کر دیا۔

برصغیر میں قیام کے دوران البیرونی نے ایک اور عظیم الشان کارنامہ یہ انجام دیا کہ آپ نے یہاں زمین کا دور ناپا۔ تاریخ اسلام میں زمین کے دور کی پیمائش سب سے پہلے مامون الرشید کے زمانے میں ہوئی تھی۔ اس کے دو سو برس بعد یہ تحقیق البیرونی نے کی۔ ایسے موقع کا میدان اہل جہاں زمین کے محیط کی پیمائش کی جاسکے، آپ کو خوارزم یا غزنی میں نہیں ملا۔ پاکستان میں آپ کو افاق سے ایسا میدان مل گیا، جس کے ایک طرف پہاڑ بھی تھا۔ چنانچہ آپ نے اسی میدان میں اپنے حسابی قاعدے کے مطابق زمین کے دور کی پیمائش کی۔ کہا جاتا ہے کہ یہ میدان ضلع جہلم قصبہ ننکانا کے قریب تھا۔ یہاں اس وقت بھی ہندو شاہی دور کے ایک قلعے کے کھنڈر موجود ہیں۔ جس کا محمود غزنوی نے محاصرہ کیا تھا۔ البیرونی نے اس پیمائش کی تفصیلات قانون مسعودی میں دی ہیں۔

البیرونی کی ایک اور تحقیق اہل پاکستان کے لیے خاص طور پر دلچسپی کا باعث ہے اور وہ یہ کہ البیرونی پہلا شخص ہے جس نے یہ خیال ظاہر کیا کہ برصغیر کا میدانی حصہ جو وادی سندھ کہلاتا ہے کسی زمانے میں سمندر کا ایک حصہ تھا اور بعد میں دریاؤں کی لائی ہوئی مٹی سے رفتہ رفتہ یہ سمندر پٹ گیا۔ موجودہ دور کے ماہرین طبقات الارض نے البیرونی کے اس نظریے کی تصدیق کر دی ہے۔



قرآنی انسائیکلو پیڈیا



قرآن پاک رشد و ہدایت کا ایسا سرچشمہ ہے جو ابد تک ہر دور اور ہر زمانے میں انسان کی رہنمائی کرتا رہے گا۔ یہ ایک مکمل دستور حیات اور ضابطہ زندگی ہے۔ قرآنی تعلیمات انسان کی انفرادی زندگی کو بھی صراطِ مستقیم دکھاتی ہیں اور معاشرے کو اجتماعی زندگی کے لیے رہنما اصول سے بھی واقف کرتی ہیں۔

عربی زبان میں لفظ تَرَكَ کے معنی چھوڑنا، دست برداری، قطع تعلق اور کنارہ کشی اختیار کرنا کے ہیں انگریزی میں اس کا ترجمہ Neglect, Drop, Skip, Left Behind, Leave ہے۔

اللہ عزوجل نے ماخوذ ہے، جس کے معنی ہیں چھوڑی ہوئی شے، ترک کردہ، منقطع، جسے چھوڑ دیا جائے، وراثت کا مال، جائیداد، Patrimony وغیرہ۔ اسی طرح صندوق ان چیزوں کو کہا جاتا ہے جسے چھوڑ دیا گیا ہو، جو لیکچر، جس کا استعمال ترک کر دیا گیا ہو، Obsolete اور Abandoned وغیرہ۔

ماہنامہ صفحہ تحریر کرتے ہیں کہ ”تَرَكَ الشَّيْءَ“ کے معنی کسی چیز کو چھوڑ دینا کے ہیں، خواہ وہ چھوڑنا ارادہ اور یا نہ ہو۔

ترجمہ: ”(اس روز) ہم اللہ کو چھوڑ دیں گے کہ (روئے زمین پر پھیل کر) ایک ابرے میں گھس جائیں گے اور صورت چھو کا جائے گا تو ہم سب کو جمع کر لیں گے۔“

[سورہ کہف (18) آیت: 99]

امات مجبوری چھوڑ دینے کے متعلق فرمایا ہے،

ترجمہ: ”وہ لوگ بہت سے باخ اور جتنے چھوڑ گئے، اور کھیتیاں اور نفیس مکان، اور آرام

کے چیزیں جن میں عیش کیا کرتے تھے۔“ [سورہ دخان (44) آیت: 25-27]

اللہ تعالیٰ نے ان کو موت کے بعد مال و اسباب چھوڑ جاتا ہے تو اس کو ترک کر کہا جاتا ہے، اور کبھی ہر عمل کے بعد ان کے مال پر متنی ہو کر کہنے کی یا اس کے ہم معنی جملہ کے کا عاودہ استعمال کر لیتے ہیں جیسے ترک تارک، اصداد، کریم، اسے اس حال میں چھوڑا کہ وہ کیا تھا۔ التوبہ کے معنی جنگل میں پڑے ہوئے اٹلے

کے ہیں اور مختلف نوعوں کو پہچاننے کی مختلف صلاحیتیں عطا کی ہیں۔ حاملان عرش ملائکہ مساوی، کردی اور ملائکہ عصری سب ہی اللہ تعالیٰ کا عرفان رکھتے ہیں۔ جنات کو بھی اللہ تعالیٰ کے عرفان کی صلاحیت دی گئی ہے لیکن اللہ تعالیٰ نے ان میں سب سے زیادہ صلاحیت انسان کو بنایا ہے۔ یعنی انسان کے اندر اللہ تعالیٰ نے ایسی صلاحیتیں ودیعت کر دی ہیں کہ وہ اللہ تعالیٰ کو کائنات کی تمام مخلوقات سے زیادہ قرب سے پہچان سکتا ہے۔ اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں: ”اور ہم نے آدم کو اسماء (صفات) کا علم سکھایا، پھر ان اسماء کو فرشتوں کے سامنے پیش کیا اور کہا اگر تم اس علم کو جانتے ہو تو بیان کرو۔“

فرشتوں نے جواب دیا کہ ”ہم آپ کی پاکی بیان کرتے ہیں اور اس علم سے بے خبر ہیں۔“ بات بالکل واضح ہے کہ آدم کو اللہ کو پہچاننے کا خصوصی علم عطا کیا گیا ہے۔ اللہ تعالیٰ یہ بھی فرماتے ہیں: ”جہاں تک ہم وہاں دوسرا اللہ ہے، جہاں تم دو وہاں تیسرا اللہ ہے۔ اللہ وہی وہ ذات ہے جس نے تمہارا احاطہ کیا ہو۔“

آدم کی کتنی حرمان نصیبی ہے کہ باوجود اس کے کہ اس کی زندگی کا ہر لمحہ اللہ کے ساتھ وابستہ ہے۔ وہ اپنے اختیاری عمل سے اللہ سے دور ہے۔ اللہ کے عرفان کا خصوصی علم اس کے اندر موجود ہے اور وہ پوری پوری صلاحیتوں سے مالا مال ہے لیکن پھر بھی اللہ کے عرفان سے محروم ہے۔

جس چیز کو ہم شعور کا نام دیتے ہیں اس کی عادت ہے کہ وہ ایک قدم کو بھول کر دوسرا قدم اٹھاتا ہے اور اسی طرح ساری زندگی گزر جاتی ہے۔ مطلب یہ ہے کہ انسان کے اندر شعور ایک ایسا Pattern ہے جس کا دار و مدار نسیان اور بھول پر ہے اس کے برعکس جب ہمارا کوئی قدم لا شعور میں داخل ہو جاتا ہے تو ہم اس کو اپنے ارادے کے تحت شعور میں لے آتے ہیں۔ شعور کی زندگی انسان کو مفروضہ حواس میں گرفتار کرتی ہے۔ اس کے برعکس لا شعور انسان کو مفروضہ حواس سے دور کر کے حقیقت کی طرف لے جاتا ہے۔ لا شعور کا دوسرا نام روح ہے۔

اللہ تعالیٰ نے جب یہ کائنات بنائی تو اسے برکھ فرما کر اس بات کا قرار کیا کہ تم مخلوق ہو اور اللہ خالق۔ لیکن جب انسان اپنی نادانی سے شعوری حواس کو اپنے اوپر مسلط کر بیٹھا تو وہ اس وعدے کو بھول گیا اور اس نے اپنی ساری زندگی کو شعور کے اندر مقید کر دیا۔ مخلوق بشمول انسان کا یہ جواب دینا کہ ”آپ ہمارے رب ہیں۔“ اس حقیقت کی طرف واضح اشارہ ہے کہ انسان نے اللہ تعالیٰ کو دیکھا، سمجھا اور پھر اقرار کیا۔ اب اگر کوئی بندہ اللہ تعالیٰ کو دیکھے بغیر اور سمجھے بغیر اس کی ربوبیت کا تذکرہ کر رہا ہے تو یہ تذکرہ شعوری کہلائے گا۔ یوم ازل کا اقرار بذات خود اس بات کی شہادت ہے کہ اس نے اللہ تعالیٰ کو دیکھا اور سمجھا کہ یہ بات کئی کہ آپ ہمارے رب ہیں۔ جب کوئی بندہ کسی روحانی استاد کی شاگردی میں آتا ہے تو استاد اسے یہ بتاتا ہے کہ تم نے اللہ تعالیٰ سے جو وعدہ کیا ہے اسے بھول گئے ہو اور وہ اپنے شاگرد کو شعور کی بھول بھلیوں سے آزاد کرنے کے لئے ایسی طرزیں اس کے ذہن میں منتقل کرتا ہے جو اسے لا شعور کے قریب کر دیں اور ایسے عہد میں جدوجہد کر کے بالآخر اپنے ازل کے وعدہ کو پورا کر دے۔ جب کوئی بندہ ایسی زندگی میں داخل ہو جاتا ہے تو وہ اللہ تعالیٰ کی آواز بھی سنتا ہے اور اللہ تعالیٰ کی تجلیات کا مشاہدہ بھی کرتا ہے۔



حساب و کتاب سے کسی کو بھی چھوڑا نہیں جائے گا۔ البتہ سورہ نساء کی بیشتر آیات میں یہ لفظ وراثت اور ترکہ کے لیے استعمال ہوا ہے۔ اللہ تعالیٰ قرآن میں فرماتا ہے:

ترجمہ: ”تم ہر غرضت کیا جاتا ہے کہ جب تم میں سے کسی کو موت کا وقت آجائے تو اگر وہ کچھ مال چھوڑ جائے والا (تَوَكَّلْ) ہو تو مال باپ اور رشتہ داروں کے لئے دستور کے مطابق وصیت کر جائے۔“ (سورہ بقرہ (2) آیت: 180)

ترجمہ: ”مردوں کا بھی حصہ ہے اس میں جو چھوڑ مرین (تَوَكَّلْ) مال باپ اور رشتہ دار اور عورتوں کا بھی حصہ ہے اس میں جو چھوڑ مرین (تَوَكَّلْ) مال باپ اور رشتہ دار۔ چاہے تھوڑا ہو یا بہت ہو۔ یہ حصے (خدا کے) مقرر کیے ہوئے ہیں۔“ [سورہ نساء (4) آیت: 7]

ترجمہ: ”اور جو مال مال باپ اور رشتہ دار چھوڑ مرین (تَوَكَّلْ) تو (حقداروں میں تو تقسیم کر دو کہ) ہم نے ہر ایک کے حقدار مقرر کر دیئے ہیں۔“ (سورہ نساء (4) آیت: 33)

اسلام سے قبل ایک یہ ظلم بھی رواج رکھا جاتا تھا کہ عورتوں اور چھوٹے بچوں کو وراثت سے حصہ نہیں دیا جاتا تھا اور صرف بڑے لڑکے جو لڑنے کے قابل ہوتے، سارے مال کے وارث قرار پاتے۔ اللہ تعالیٰ نے فرمایا کہ مردوں کی طرح عورتوں اور بچے پچاس اپنے والدین اور اقارب کے مال میں حصہ دار ہو گئے انہیں محروم نہیں کیا جائے گا۔

ترجمہ: ”اور اگر خدا والوں کو ان کے ظلم کے سبب پکڑنے لگے تو ایک جاندار کو زمین پر نہ چھوڑے (تَوَكَّلْ) لیکن ان کو ایک وقت مقرر تک مہلت دیئے جاتا ہے۔“

[سورہ نحل (16) آیت: 61] [سورہ فاطر (35) آیت: 45]

یعنی ایک مقرر مہلاد اور حد معین تک اللہ نے ڈھیل دے رکھی ہے کہ ہر ایک جرم پر فوراً گرفت نہیں کرتا۔ جب وقت آجائے گا تو یاد رکھو سب بندے اس کی نگاہ میں ہیں۔

ترجمہ: ”کیا تم لوگ یہ خیال کرتے ہو کہ (بے آزمائش) چھوڑ دیے (تَوَكَّلْ) جاؤ گے؟“ [سورہ توبہ (9) آیت: 16]

ترجمہ: ”کیا جو چیزیں تمہیں یہاں میسر ہیں ان میں تم بے خوف چھوڑ دیے (تَوَكَّلْ) جاؤ گے؟“ [سورہ شعرا (26) آیت: 146]

ترجمہ: ”کیا انسان خیال کرتا ہے کہ یونہی چھوڑ دیا (تَوَكَّلْ) جائے گا۔“ [سورہ قیامہ (75) آیت: 36]

ترجمہ: ”کیا لوگ یہ خیال کئے ہوئے ہیں کہ (صرف) یہ کہنے سے کہ ہم ایمان لے

آئے چھوڑ دیے (تَوَكَّلْ) جائیں گے اور انکی آزمائش نہیں کی جائے گی؟“ [سورہ ملکوت (29) آیت: 2]

(ان کی ان آیات میں یہ ملتا ہے کہ اللہ نے عقل رکھنے والی اور تقویٰ اختیار کرنے والوں کے لیے انبیاء عظیمؑ کو بانی رکھا ہے اور عبرت کے لیے نشانیاں رکھ چھوڑیں ہیں۔

ترجمہ: ”اور ہم کو نوح نے پکارا سو (دیکھ لو کہ) ہم (دعا کو کیجئے) اچھے قبول کرنے والے ہیں، اور ہم نے ان کو اور ان کے گھر والوں کو بڑی مصیبت سے نجات دی، اور ان کی اولاد کو ایسا کیا کہ وہی باقی رہ گئے، اور بعد میں آنے والوں میں ان کا ذکر (باقی) چھوڑ (تَوَكَّلْ) آیا۔“ [سورہ صافات (37) آیت: 75-78]

ترجمہ: ”اور ان (انبیاء) کا ذکر (خیر) بعد میں آنے والوں میں (باقی) چھوڑ دیا (تَوَكَّلْ)۔“ [سورہ صافات (37) آیت: 108، 119، 129]

ترجمہ: ”ہم اس ہستی کے رہنے والوں پر بد کرداری کے سبب آسمان سے عذاب نازل کرنے والے ہیں۔ اور ہم نے سمجھنے والوں کے لئے اس ہستی سے ایک کھلی نشان چھوڑ دی (تَوَكَّلْ)۔“ [سورہ ملکوت (29) آیت: 35]

ترجمہ: ”اور جو لوگ عذاب الیم سے ڈرتے ہیں ان کے لئے وہاں نشان چھوڑ (تَوَكَّلْ) دی۔“ [سورہ ذاریات (51) آیت: 37]

ترجمہ: ”اور ہم نے اس کو ایک عبرت بنا چھوڑا (تَوَكَّلْ) تو کوئی ہے کہ سوچے کیجئے؟“ [سورہ قمر (54) آیت: 15]

ترجمہ: ”انہوں نے کہا شعیب! کیا تمہاری نماز تمہیں یہ سکھاتی ہے کہ جن کو اسے باپ دادا پوجتے آئے ہیں ہم انکو ترک (تَوَكَّلْ) کر دیں۔“

[سورہ ہود (11) آیت: 87]

ترجمہ: ”اور ہم (صرف) تمہارے کہنے سے نہ اپنے معبودوں کو چھوڑنے والے (بت پرست) ہیں اور نہ تم پر ایمان لانے والے ہیں۔“ [سورہ ہود (11) آیت: 53]

ان کے ضمن میں بعض آیات درج ذیل ہیں:

ترجمہ: ”ان کے مثال اس شخص کی ہے جس نے (شب تاریک میں) آگ جلائی، جب آگ نے اس کے ارد گرد کی چیزیں روشن کیں تو خدا نے ان لوگوں کی روشنی زائل کر دی اور ان کو اندھیروں میں چھوڑ دیا (تَوَكَّلْ) کہ کچھ نہیں دیکھتے۔“ [سورہ بقرہ (2) آیت: 17]

✱

صورت میں یکسانیت ہوتی ہے۔

ان تمام حقائق کے باوجود انسان یہ برملا کہتا ہے کہ میں نے فلاں کام کیا یا میں نے فلاں کارنامہ سرانجام دیا۔ یہ ”میں“ تو اس وقت زیر بحث آتی چاہیے کہ جب آدمی کے کوئی چیز تو اختیار میں ہو، یا اس کا تصرف ہو.....!

ہمارا عام مشاہدہ ہے کوئی انسان مرنا نہیں چاہتا مگر اپنی مرضی کے برخلاف اسے آخر فرما ہی چاہتا ہے۔ کوئی عالم شباب کو کھونا نہیں چاہتا مگر پھر بھی بڑھاپا اس پر آکر رہتا ہے۔ اعصاب متفعل اور قوی کمزور پڑ جاتے ہیں۔

دراصل یہ دنیا ایک دھوکا ہے اور ہر فرد ایک کردار ہے۔ دنیا کی اسٹیج اگر ایک کردار اچھا ہے تو سب اسے اچھا کہتے ہیں اور اگر کردار بُرا ہے تو سب بُرا کہتے ہیں۔ انسان دراصل اپنے کردار کی وجہ سے پہچانا جاتا ہے۔ جب انسان یہ جان لیتا ہے کہ انسان کردار کے علاوہ کچھ نہیں ہے تو حقیقت اس پر آشکارا ہونے لگتی ہے اور جب تک وہ دنیا کو سب کچھ سمجھتا رہتا ہے تو وہ اس حقیقت سے ناواقف رہتا ہے۔ اس کا ذہن اس حقیقت کی طرف نہیں جاتا کہ وہ پیدا ہونے اور مرنے پر بے اختیار ہے۔ وہ سدا جوان رہتا جاتا ہے مگر بڑھاپا خراماں خراماں اسے اپنی گرفت میں لے لیتا ہے، دانت ٹوٹ جاتے ہیں۔ آنکھوں میں موتیا اور ناگوں میں خم آ جاتے ہیں اور گھٹنے گھٹکتے آدھی مر جاتا ہے۔ اس سے یہ نتیجہ مرتب ہوا کہ ”کچھ نہیں ہے تو انسان کیا ہے....؟“ قرآن مجید اس طرف یوں روشنی ڈالتا ہے۔

موجود تھا جہاں میں نے دکان کی۔ کاروبار پہلے
موجود تھا جہاں میں نے مزدوری کی۔
بچنے کو جس کی چیز ہے جو پیدا ہونے کے
پہلے خود بنائی۔
نستلا۔ ٹھکر کیجیے پھر انسان بذاتِ خود کیا
انسان کچھ نہیں سمجھی ہے۔

اللہ نے اپنی مرضی و منشاء سے تخلیق کیا۔ اپنی
رہت سے جو کائنات پانا چاہو چیزیں عطا کر دیں۔ اگر
دو پہلو تو ہم پانی کے بجائے مٹی کا تیل پی رہے
ہیں۔ اللہ نے چاہا کہ ہم پانی پیئیں تو ہم پانی نوش
نہیں کرتے۔ اللہ نے ہمارے لیے خوراک میں گوشت
بنا کر رکھا تھا تاکہ ہم پتھر کھا سکیں تو ہم پتھر کھا رہے
ہیں۔ اللہ نے جس طرح چاہا انسان کی تخلیق
کرنا۔ ناک، چہرے کے وسط میں لگادی... کان
کے اگلے کراہیں بائیں لگادیے.... کروڑوں سال
کے تئیں انہی خطوط پر بوری ہے جیسے کہ ابتداء
فی الخلق۔ اللہ نے ہاتھی کو لمبی اور مضبوط سونڈ دی۔
انسان کو ایسا کھڑا کر دیا۔ پرندوں کے دو پر دے
دے۔ اللہ مختصر قعر ساخت کے بنانے میں بھی انسان
کو مکمل دخل نہیں ہے۔

میں جس ساخت پر اللہ نے بنادیا اس ساخت پر
 بنایا ہے۔ رنگ الگ ہو سکتا ہے، ناک لمبی چھوٹی یا
 لمبی ہو سکتی ہے، آنکھ چھوٹی بڑی بھی ہو سکتی ہے
 آنکھ ناک کے کسی بھی خطے میں انسان کا تذکرہ ہو گا تو
 انسان کی شکل
 میں یکسانیت ہوتی ہے۔ انسان ہی نہیں بلکہ
 ہر جنس کی ایک شکل و

تفکر کیجیے.... انسان بذاتِ خود کیا ہے....؟

خیر انسانیات کی صرفات کی بات کا تذکرہ ہی نہیں کرتے
بلکہ خیرِ عرصہ کے Care of Allah سوچتے ہیں۔

انسان اگر حیوانات سے ممتاز ہے تو صرف اس بنیاد پر کہ اس کو علم الاسماء عطا کیا گیا ہے

علم کیا ہے....؟

علم کا مطلب ہے جاننا....

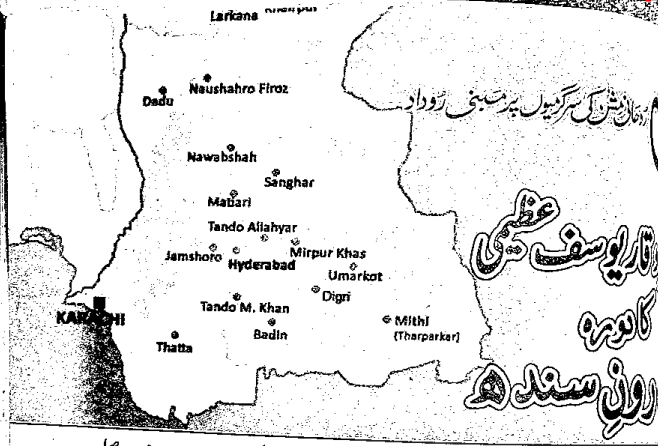
یہ کسی چیز کے بارے میں معلومات حاصل کرنا ہے۔ زمین و آسمان میں آباد مخلوق میں سے کوئی مخلوق بھی ایسی نہیں جو علم کے دائرے سے باہر ہو۔ ہر مخلوق چاہے وہ چوہہ بنی ہو، شہد کی مکھی ہو، ہرن، مور، زیر، اناجھی، شیر ہو، پہاڑ ہوں، درخت ہوں سب کے سب علم کے دائرے میں بند ہیں۔ سب کو اپنی زندگی گزارنے، اپنی خورد و نوش کا سامان اُس کے حصول اور اس سے استفادہ کا علم ہے۔

اگر گہرائی کے ساتھ تفکر کریں تو تنوع انسانی کے ہر فرد کو جتنے وسائل اللہ دینا چاہتا ہے انسان اُن وسائل سے مستفید ہوتا ہے۔ اللہ تعالیٰ جب اور جہاں چاہتا ہے پیدا کر دیتا ہے اور جب چاہتا ہے کہ انسان عالمِ مائوسوت (دنیا) میں نہ رہے تو چلا جاتا ہے۔
وسائل بھی اللہ تعالیٰ کے عطا کردہ ہیں۔

تمام سائنسی ایجادات پر غور کریں کیا وہ اللہ تعالیٰ کے دوسائل کے بغیر اختراع ہوئی ہیں؟ زمین پر دوسائل پہلے سے موجود ہیں ان ہی دوسائل میں کی بیشی اور تحقیق و تلاش سے دوجار چیزوں کو

جمع کرنے سے کوئی نئی چیز بن جاتی ہے۔ ایسا کبھی نہیں ہوا کہ کوئی ایجاد ایسی چیز سے ہوئی ہو جو پہلے سے موجود نہ ہو۔ مثلاً کپڑوں، سبزی، چاول، لکڑی، تیل، گیس، بجلی، پانی، بارش، دھوپ، چاندنی، منرلز اور جڑی بوٹیاں وغیرہ سب پہلے سے موجود ہیں۔ زندہ رہنے کے لیے ہم جو وسائل استعمال کرتے ہیں ان وسائل کی تخلیق میں ہمارا کیا عمل دخل ہے۔ زمین، ہوا، گندم کا کچھ کوئی ایک چیز بتائیں جو کسی نے خود بنائی ہو۔ غور کریں پیدائش پر آدمی کو کسی قسم کا اختیار نہیں ہے لیکن جب آدمی اس دنیا میں آتا ہے تو ضروریات زندگی کی ہر شے پہلے سے موجود ہوتی ہے۔ ایسا کبھی نہیں ہوا کہ انسان نے اپنی ضروریات کی چیزوں کی کفالت پہلے سے کی ہو اور وہ بعد میں پیدا ہوا ہو۔

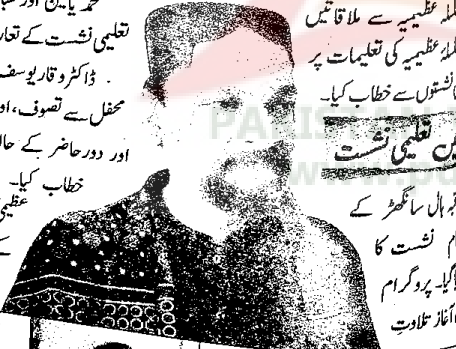
آپ غور تو کیجیے کہ جب میں پیدا ہوا تو زمین
موجود تھی جس پر گرہن بارہ دودھ پہلے موجود تھا جس
سے میری نشوونما ہوئی۔ حفاظت کے لیے والدین
موجود تھے۔ کھانے پینے کے قابل ہوا تو گیہوں،
گوشت اور سبزیاں موجود تھیں۔ روٹی پہلے سے
موجود تھی جس کا بنا ہوا لباس زیب تن کیا۔ بازار پہلے



قاریوسف عظمیٰ
کامروہ
رونی سعدی

کلام پاک سے ہوا جس کی سعادت ماٹین نے حاصل کی، اظہر حسین نے بارگاہ رسالت ﷺ میں ہدیہ نعت پیش کیا۔

محمد یامین اور شانہ بلقیس نے اس تعلیمی نشست کے تقارنی کلمات ادا کیے۔ ڈاکٹر وقار یوسف عظمیٰ نے شرکائے محفل سے تصوف، اولیاء اللہ کی تعلیمات اور دور حاضر کے حالات و واقعات پر خطاب کیا۔ ڈاکٹر وقار یوسف عظمیٰ صاحب نے شرکاء کے سوالات کے جواب بھی دیے۔



اپنی تعلیمی نشست

اگر ہاں ساگھر کے
مقام نشست کا
ایک پروگرام
آغاز تلاوت

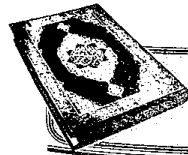


علمی علمی نشست کے شرکاء سے ڈاکٹر وقار یوسف عظمیٰ، نگران سراج ہاں شوکت علی اور دیگر مخاطب ہیں۔

187 اپریل 2016ء

”پیغمبروں کی طرز فکر یہ ہوتی ہے کہ پیغمبر اپنی ذات کی معرفت کسی بات کا تذکرہ ہی نہیں کرتے بلکہ پیغمبر ہمیشہ Care of Allah سوچتے تھے۔“
وہ اس آیت کی منہ بولتی تصویر ہوتے تھے۔
الوسخون فی العلم یقولون آمنا
بہ کل من عند ربنا
یعنی جن کو علم الاسماء اور مشاہداتی نظر حاصل ہو جاتی ہے وہ اعلان کرتے ہیں کہ ہمارے یقین ہے کہ یہاں ہر چیز اللہ کی طرف سے ہے اور بے شک اللہ ہی دانا و پرہیزگار ہے۔

جب انسان کو مشاہداتی نظر حاصل ہو جاتی ہے تو اسے اٹھتے بیٹھتے کھاتے پیتے ہر لمحہ اور ہر ساعت سب جگہ اللہ جلوہ گر نظر آتا ہے۔
جو انسان آدم کی وراثت کو استعمال کرتے ہوئے ہر لمحہ اللہ تعالیٰ کو حاضر و ناظر جان لے وہ الہ تعالیٰ کا ناپسندیدہ عمل کس طرح کر سکتا ہے۔
انسان اگر حیوانات سے ممتاز ہے تو صرف اس بنیاد پر کہ اس کو علم الاسماء عطا کیا گیا ہے اور یہ علوم انسان کے علاوہ کسی دوسری مخلوق کے پاس نہیں ہیں۔ جب کوئی انسان علم الاسماء سیکھ لیتا ہے تو اس پر یہ راز مکشف ہو جاتا ہے کہ یہاں ہر سو اللہ تعالیٰ کی قدرت کار فرما ہے۔ جب یہ بات ذہن میں راسخ ہو جاتی ہے تو انسان اللہ کا دوست بن جاتا ہے۔



قرآن حکیم کی مقدس آیات و احادیث نبوی آپ کی روحانی اور علمی معلومات میں اضافے اور تبلیغ کے لئے شائع کی جاتی ہیں۔ ان کا احترام آپ پر فرض ہے۔

لقد خلقنا الانسان في احسن تقويم
ثم رددناه اسفل سفلین
اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں کہ انسان میری بہترین صناعی ہے لیکن اسفل سفلین میں پڑا ہے۔ بہترین صناعی سے مراد یہ ہے کہ کائنات میں جتنی بھی تخلیقات ہیں ان میں انسان وہ واحد مخلوق ہے جو اللہ تعالیٰ کے نظام کو سمجھ سکتی ہے۔ اللہ تعالیٰ نے اس کو سمجھنے کی صلاحیت عطا فرمائی ہے لیکن اگر وہ خود اس نظام کو سمجھنا نہ چاہے تو اس سے بڑا جاہل، ناشکرا اور کفر ان نعت کرنے والا کو کی نہیں ہے۔

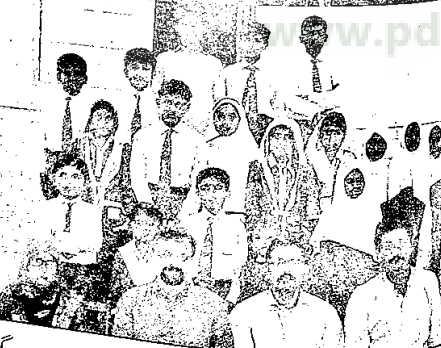
قرآن کے مطابق ”اللہ تعالیٰ نے فرشتوں کو جمع کر کے فرمایا میں زمین میں اپنا نائب بنانا چاہتا ہوں۔ فرشتوں نے عرض کی آپ جسے نائب بنانا چاہتے ہیں وہ زمین میں فساد کرے گا۔ اللہ تعالیٰ نے آدم سے فرمایا کہ ہم نے جو علم تمہیں سکھایا ہے اسے بیان کرو۔ آدم نے جب ان علوم کی تشریحات بیان کیں تو فرشتوں نے کہا ہم تو اتنا ہی جانتے ہیں جتنا آپ نے ہم کو سکھادیا ہے۔ انہیں نے آدم کی حاکمیت کو تسلیم نہیں کیا جس کے نتیجے میں اللہ تعالیٰ نے اس کو مردود قرار دیا۔

جب کسی بندے کو علم الاسماء کی روشنی مل جاتی ہے تو اس کے اندر سے ”میں کل جاتی ہے اور اس کو یہ یقین ہو جاتا ہے کہ جو اللہ جانتا ہے وہی ہو تا ہے۔ حضور قلندر بابا اولیاءؒ فرمایا کرتے تھے کہ



عظمیٰ پبلک اسکول میرپور خاص کے اساتذہ اور طلبہ و طالبات کے ہمراہ گروپ فوٹو

ڈاکٹر وقار یوسف
عظمیٰ مراقبہ ہال
ڈگری تشریف
لائے۔ آپ نے یہاں
سبھی عظمیٰ خواتین و
حضرات سے ملاقات
کی۔ اس موقع پر
نگراں مراقبہ ہال
کوٹ غلام محمد ڈاکٹر
اسد اللہ، نگراں
مراقبہ ہال ماتلی زاہد
اقبال، نگراں مراقبہ
ہال برائے خواتین
ڈگری منسٹر رمضان،
نگراں مراقبہ ہال ٹنڈو
محمد خان محمد ابراہیم،
نگراں مراقبہ ہال
(خواتین) ٹنڈو محمد



خان محترمہ نوشاہہ اور دیگر بھی موجود تھے۔
اس موقع پر ٹنڈو محمد خان سے آئے ہوئے
عبدالرحیم عظمیٰ نے کلڈی پر کارڈنگ کے ذریعے
تیار کیا گیا ایک خوبصورت فن پارہ ڈاکٹر وقار یوسف

نگراں مراقبہ ہال میرپور خاص میں اراکین
اساتذہ کے ساتھ علمی نشست ہوئی۔ اس موقع
پر ڈاکٹر وقار یوسف عظمیٰ نے
اساتذہ کے سوالوں کے جوابات دیئے۔



عظمیٰ پبلک اسکول میرپور خاص کے اساتذہ سے ملاقات

میرپور خاص میں ڈاکٹر وقار یوسف عظمیٰ نے
عظمیٰ پبلک اسکول کا دورہ کیا، اسکول کے بچوں،
اساتذہ کرام اور پرنسپل سے بات چیت کی۔
اس موقع پر ڈاکٹر وقار یوسف عظمیٰ صاحب ہر
کلاس میں گئے اور بچوں سے مختلف سوالات کیے۔
اس موقع پر نگراں مراقبہ ہال میرپور خاص
عبدالرحمن عظمیٰ بھی موجود تھے۔





شخصیت ہیں جو عدیم النظم ہیں۔

آپ مزید لکھتی ہیں کہ

”میں نے جب بھی سیرت پاک ﷺ کا مطالعہ کیا تو مجھ پر عجیب سی واردات قلبی طاری ہوئی اور ہر پہلوئے سیرت نئی طرح سے آشکار ہوا اور

جب بھی میں نے سیرت طیبہ کے بارے میں کچھ لکھا تو مجھے بے پناہ روحانی اور قلبی سکون طمانیت اور بے پایاں مسرت محسوس ہوئی۔

دنیا کی تمام تر سیاسی، معاشی اور معاشرتی پریشانیوں اور دکھوں سے نجات کے لیے نگاہ بالا آخر آپ ﷺ کی جانب ہی اٹھتی ہے کہ آپ ﷺ کی سیرت ناصرہ ہمارے لیے

مشعل راہ اور مداوئے رنج و الم ہے بلکہ اقوام عالم کے لیے بھی یہ نئی ہدایت ہے۔

تعلیمات نبوی میں ہر دور کے دکھوں اور مسائل

نور نبوی ﷺ اور عصر حاضر

ڈاکٹر عصمت ناز
اپریل 2016ء

بہارِ روپے

ڈاکٹر گرامس ایس مال
ڈیڑ ڈھان کینٹ۔

ڈاکٹر تجرہ کتاب

ڈاکٹر عصمت ناز اور عصر حاضر

ڈاکٹر عصمت ناز کے سیرت

ڈاکٹر عصمت ناز پر لکھے گئے

نکات کا مجموعہ ہے۔

ڈاکٹر صاحبہ اس کتاب

مافوق الفطرت میں لکھتی ہیں کہ

انفرت ﷺ کی سیرت

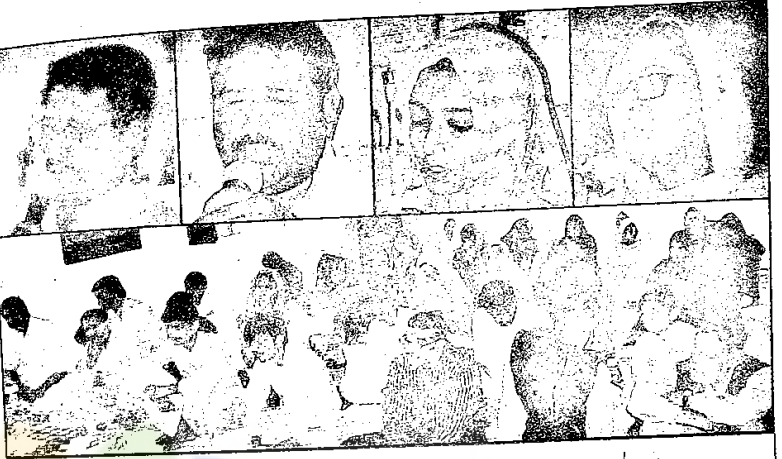
بلکہ ایک ایسا وسیع و

اچھل موضوع ہے جو تمام

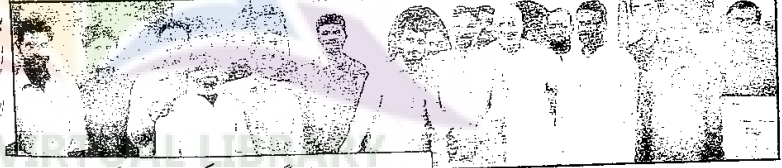
انکسات کا احاطہ کرتا ہے اور اس کے ہر پہلو پر روشنی

ڈاکٹر ہے۔ آنحضرت ﷺ وہ عظیم الشان، عالی

رتبہ ارفع و اعلیٰ، بلند و بالا صاحب کمال و جمال



میر پور خاص: علمی نشست سے گراں مراقبہ ہال عبدالرحمن عظیمی اور دیگر خطاب کرتے ہوئے۔

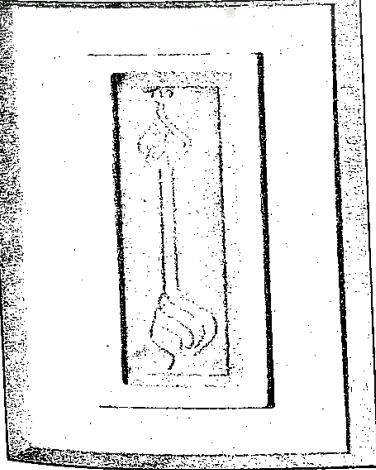


مراقبہ ہال ڈگری کے اراکین کے ہمراہ گروپ فوٹو

عظیمی کو پیش کیا۔

بعد ازاں ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی نے مراقبہ ہال برائے خواتین ڈگری کا وزٹ کیا۔

نور و الہیاء



پانچ روزہ دورے کے آخری مرحلے میں ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی ٹنڈو الہیاء تشریف لے گئے، گراں مراقبہ ہال ڈاکٹر نور محمد کا کیپوٹ اور حکیم محمد یوسف کے ساتھ اراکین سلسلہ عظیمیہ سے ملاقات کی۔ اس موقع پر تصوف، روحانی علوم سے متعلق موضوعات پر گفتگو ہوئی۔

پاکستان کی ایک اور پہچان

پہلے سرمست، کروڑوں لعل عیسٰی میں حضرت لعل عیسٰی کے مزار پر، لہ میں حضرت غلام حسن سواگت کے مزار پر، پشاور میں مسجد مہابت خان پر اور بہاولپور میں صادق پبلک اسکول کی مسجد میں کام کیا ہے۔

پاکستان میں استاد عالم کا نام ابھی خاص و عام کی کماحقہ کا منظر ہے لیکن کئی بیرونی ممالک میں لوگ ان کے کام کو خوب سراہتے ہیں۔

استاد عالم کو 1992ء میں سارک ممالک کے فنکاروں میں پہلا انعام دیا گیا۔ 98ء میں مالدیپ میں ان کی بہت

استاد محمد عالم

کاشی گری میں بین الاقوامی شہرت یافتہ فنکار

پذیرائی ہوئی۔

2006ء میں ان کے کام کی جاپان میں پانچ روزہ نمائش ہوئی۔ یونیسکو کی جانب سے پانچ ملکوں کے آرٹسٹوں کے درمیان مقابلہ ہوا اس مقابلے میں پہلا انعام

پاکستان کا شہر ملتان دیگر خصوصیات کا گہوارہ کاشی گری کے فن کی وجہ سے دنیا بھر میں شہرت رکھتا ہے۔ کاشی کے حوالے سے ملتان کی شہرت دنیا بھر پرانی ہے لیکن کئی عشروں سے یہ کاشی کا خصوصی حوالہ زوال پزیر ہے۔

بلند حرم سے ملتان کے ایک نئے والے ایک نوان کے رکن استاد عالم نے کاشی گری اور نقاشی کے فن کی کچھ اس طرح خدمت کی کہ اسے دوبارہ لوگوں کی توجہ دلانے میں کامیاب ہو گیا۔

استاد عالم کی یہ خوش قسمتی کہ انہیں کاشی گری کے حوالے سے ملتان میں آباد ممتاز گھرانے کے اعلیٰ ہائے استاد اللہ وسایا نے اپنا شاگرد بنا لیا۔ کاشی گری نامیہ ہر اپنے شاگردان کے بچوں کے علاوہ کسی اور کو نہیں سکھاتے۔ استاد اللہ وسایا نے محمد عالم کے شوق اور لگن کی پذیرائی کرتے ہوئے انہیں اس نادر علم کی مہمیں ترین باتوں سے بھی واقف کروا دی۔

استاد عالم نے شاہ عبداللطیف

- 1- اُمت مسلمہ کے موجودہ مسائل، درپیش چیلنجز اور ان کا تدارک، سیرت طیبہ سے حاصل رہنمائی کی روشنی میں....
- 2- بے لاگ احتساب سیرت طیبہ کی روشنی میں۔
- 3- پاکستان کے لیے مثالی نظام تعلیم کی تشکیل، تعلیمات نبوی ﷺ کی روشنی میں۔
- 4- خواتین کے حقوق و فرائض تعلیمات نبوی ﷺ کی روشنی میں....
- 5- عصر حاضر میں مذہبی انتہاء پسندی کا رجحان اور اس کا خاتمہ، تعلیمات نبوی ﷺ کی روشنی میں....
- 6- نئے عالمی نظام کی تشکیل اور اُمت مسلمہ کی ذمہ داریاں، تعلیمات نبوی ﷺ کی روشنی میں....
- 7- تعلیمات نبوی ﷺ اور عالمگیر تہذیب کا تصور۔



محترمہ ڈاکٹر عصمت ناز، خواتین یونیورسٹی ملتان میں ڈین فیکلٹی آف آرٹس اینڈ سوشل سائنس کی ڈین اور شعبہ تاریخ و مطالعہ پاکستان کی صدر ہیں۔

ڈاکٹر عصمت ناز کی تدریسی اور علمی خدمات کثیر الجہت ہیں۔ آپ کئی زبانیں جانتی ہیں جن میں اردو، پنجابی، سرانگی کے علاوہ انگریزی، عربی، فرانسیسی، ہندی اور چینی زبانیں شامل ہیں۔

ڈاکٹر صاحبہ نے 2006ء سے 2016ء تک چین کی بیجنگ یونیورسٹی میں اردو اور مطالعہ پاکستان کے چیئر پرسن کی ذمہ داریاں بھی سنبھالیں۔ چین میں قیام کے دوران ڈاکٹر عصمت ناز نے دنیا کی پہلی اردو چینی لغت تیار کی اور چینی اساتذہ کے ساتھ مل کر بیجنگ یونیورسٹی کے لیے مطالعہ پاکستان کا نصاب تیار کیا۔

ڈاکٹر عصمت ناز نے 2000ء، 2001ء اور 2002ء میں مسلسل تین مرتبہ قومی صد اُرتی سیرت النبیؐ ایوارڈ حاصل کیا۔

ڈاکٹر عصمت ناز کی زیر نگرانی کئی طلبہ و طالبات پی ایچ ڈی کر چکے ہیں اور کئی پی ایچ ڈی اسکالر تحقیق میں مصروف ہیں۔

اسلامی نقاشی سے متاثر ہو کر میٹا میٹریئل کی تیاری



انٹریال کی مک گل یونیورسٹی میں ڈاکٹر احمد رفسنجانی اور ان کے ساتھیوں کی تحقیق

ہم نے اسلامی نقاشی و سنگ تراشی کے فن میں پائے جانے والے پیچیدہ اور اورت پر نمونوں سے متاثر ہو کر ”میٹا میٹریئل“ کی ایک نئی قسم تیار کی ہے۔

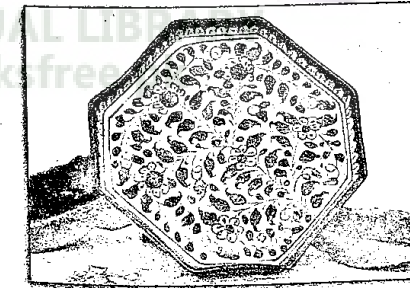
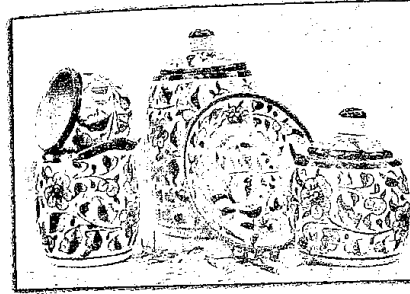
میٹریئل کی ایسا مادہ ہوتا ہے جسے مصنوعی طور پر تیار کیا جاتا ہے اور اس کی بنیاد پر جانے والی خصوصیات قدرتی نہیں ہوتیں۔ مثال کے طور پر جب اسے پچھلایا جاتا ہے تو یہ صرف لمبا اور پتلا ہونے کے بجائے چوڑائی میں بھی بڑھتا ہے۔

ان نمونوں کو پھیننے والے ”اسٹنٹ“ (دل کی کمزور یا سکڑی ہوئی شریانوں کی شکل برقرار رکھنے والا آلہ) اور فائل ہار کے پر زوں کی تیاری میں استعمال کیا جاسکتا ہے۔

کینیڈا کے شہر مونٹریال کی مک گل یونیورسٹی کے ڈاکٹر احمد رفسنجانی کہتے ہیں کہ انہیں اس ”آگزیٹو سٹی“ خصوصیت کے نئے مادے کی تیاری کی کوشش کے دوران ایر ان میں پائے جانے والے ایک ہزار برس قبل کے

ادوں کے ستون پر کی گئی سنگ تراشی نے متاثر کیا تھا۔ وہ کہتے ہیں کہ جب آپ اسلامی نقوش کو دیکھتے ہیں تو آپ کو جیومیٹریکی بہت بڑی لائبریری مل جاتی ہے۔ ان دو ستونوں کی دیواروں پر آپ کو 70 مختلف طرز تعمیر کے فیسیلیشن (ٹائلوں یا سلوں کے ذریعے بنائے گئے جیومیٹریکل فرائزن) اور خم دار شکلوں کے نمونے بنے ہوئے نظر آئیں گے۔ ان نمونوں میں سے دو میں غیر معمولی خصوصیات پائی گئی ہیں۔

ڈاکٹر رفسنجانی کہتے ہیں کہ ان نمونوں کو تیار کرنا بہت آسان ہے، حتیٰ کہ اسے مائیکرو پیانے پر بھی تیار کیا جاسکتا ہے۔



استاد عالم نے جیتا ساؤتھ ایشیائی گرام کے تحت بھی ایوارڈ آف انٹرنیٹیشنل دیا گیا۔ 2008ء میں حکومت پاکستان نے انہیں پرائز آف فارمنس دیا۔

انہوں نے تیس سال تک گورنمنٹ بلیو پائری انٹی ٹیوٹ میں کام کیا لیکن اس دوران مالی طور پر مستحکم نہ ہو سکے۔ 2004ء میں چند جاپانیوں نے ان کا کام دیکھا اور انہیں اپنے ساتھ جاپان چلے اور وہاں انٹینیوٹ قائم کرنے کی پیشکش کی لیکن استاد عالم نے پاکستان کی محبت میں پاکستان میں ہی رہنے کو ترجیح دی۔ کچھ عرصہ بعد جاپانیوں نے انہیں 35 لاکھ روپے عطیہ کیے۔ اس رقم سے استاد عالم نے اپنا ایک انٹی ٹیوٹ قائم کر لیا ہے۔

یہ ادارہ آج کاشی گری کے فن کا بہت بڑا مرکز ہے۔ اس وقت 25 کے قریب شاگرد یہ فن سیکھ رہے ہیں۔ استاد عالم کے بیٹے بھی بہت اعلیٰ کاشی گر ہیں۔

استاد عالم نے بال سے بھی باریک لکھا اور حیدرآباد چاہا دیا۔

انہوں نے جو باریک تر کام کر رکھا ہے وہ صرف محدب عدسہ سے ہی دیکھا جاسکتا ہے جیسے کہ ایک انچ کے بال پر کلمہ شریف

اور رسم اللہ لکھا، چاول کے دانہ پر چھ مرتبہ کلمہ لکھا، وال کے دانے پر درود ابراہیمی لکھا، سرسوں کے دانے پر یا اللہ یا محمد لکھا، باجرے کے دانے پر کلمہ اور رسم اللہ لکھا۔ سوئی پر 20 مرتبہ کلمہ لکھا، ایک سوئی پر

قوی ترانہ لکھا۔

اس کام کے لیے بہت محنت اور انتہاک چاہیے، یہ باریک کام سانس روک کر کیا جاتا ہے۔



سے....! میں نے حیرت کا اظہار اس لیے کیا کیونکہ میں ہر کام کل پر ڈالنے کی عادی تھی۔ ان کے اصرار پر میں نے ان سے وعدہ کیا۔ اپنے شوہر کی حوصلہ افزائی پر اسی رات سونے سے پہلے مراقبہ کا آغاز کر دیا۔

پہلے دن مراقبہ میں آنکھیں بند کرتے ہی یوں محسوس ہوا جیسے میں کسی تاریک غار میں داخل ہو گئی ہوں۔ اس اندھیرے نے مجھے شدید خوف میں مبتلا کر دیا خوف کی وجہ سے مراقبہ ختم کیا تو میں پسینے سے شرابور ہو چکی تھی۔

دوسرے روز صمت نہیں ہو رہی تھی کہ مراقبہ میں بیٹھوں۔ لیکن پھر ڈاکٹر صاحب کے الفاظ کانوں میں گونجنے لگے۔ ”کوئی شخص مراقبہ کا مابرا ایک دن میں نہیں بن سکتا۔ اس کے لیے باقاعدہ ریاضت اور محنت درکار ہوتی۔“

میرے شوہر نے بھی مجھے کہا کہ تم ڈاکٹر صاحب
کی ہدایات پر پابندی سے عمل کرو۔ ان باتوں سے کچھ
ہمت بندھی اور میں مراقبہ میں بیٹھ گئی۔

اس رات بھی مراقبہ میں تاریکی کا احساس ہوا اور میں خوف زدہ رہی.... کئی روز تک مراقبہ میں تاریکی کے سوا کچھ دکھائی نہ دیا۔ مگر آہستہ آہستہ تاریکی کا خوف کچھ کم ہونے لگا۔

ایک روز مراقبہ میں بیٹھی تھی کہ تاریکی کو ایک
ہلکی سی روشنی کی کرن دور کرنے لگی مگر جلد ہی تاریکی
روشنی پر غالب آگئی۔

اب وقت مقررہ پر مراقبہ کی خواہش ہونے لگی۔ ایک روز مراقبہ میں دیکھا صبح کی روشنی ابھی پھیلی نہیں تھی۔ میں اسٹھی اور یاد الہی میں مصروف ہو گئی۔ نماز سے فارغ ہوئی تو آفتاب پر سورج کی ہلکی

روشنی پھیلنے لگی۔ پرندے اپنے گھونسلوں سے نکل کر فضا میں کھوپڑا ہونے لگے۔ مڑک کے درمیان بنے راستے میں لوگ پرندوں کو دائرہ ڈال رہے ہیں اور سینکڑوں کی تعداد میں پرندے دانہ کھا رہے ہیں۔

ایک روز مراقبہ میں دیکھا سخت سردی پڑ رہی ہے۔ کئی روز سے گہرے بادل چھائے ہوئے ہیں آج بادل زیادہ ہوئے گہرے ہیں کچھ دیر بعد تیز بارش ہونے سے سردی کی شدت میں مزید اضافہ ہو گیا۔ گھر کے تمام افراد کمرے میں بیٹھا چلا کر چلے اور مونگ پھلی سے لطف اندوز ہو رہے ہیں۔

ایک روز مراقبہ میں دیکھا کہ شوہر کے ساتھ ایک بے فضا مقام پر سیر و تفریح کر رہی ہوں۔ یہ ایک انجیشن ہے۔ یہاں چاروں طرف بڑے بڑے ہیرے مرعرا ہوا ہے۔ اونچے اونچے پہاڑوں پر رنگ برنگی یانیں اچھل کود کر رہی ہیں۔ روڈ کے ساتھ دوسری صورتوں پر چھل کھلے ہوئے ہیں۔ ان پھولوں پر میاں اڑ رہی ہیں۔

اپنے شوہر کی حوصلہ افزائی کی وجہ سے تقریباً تین ماہ تک باقاعدگی سے حراقتہ کرتی رہی خوفِ تو کافی حد تک کم ہوا اگر تارکی کا احساس مسلسل رہا۔ چوتھے ماہ مہرہ قریب کے ذریعے غصے پر کافی حد تک قابو پایا ہے۔ گفتگو میں سلیقہ اور انینائیت آتی جا رہی ہے۔ لوگوں میں گلہنا ملنا اچھا لگتا ہے۔ اعتماد اور کیسوئی میں بہتری آئی ہے۔ اب کوئی کام مشکل نہیں لگتا۔ خوشگوار موزوں وجہ سے میری بہت سی سہیلیاں بن گئی ہیں اور ان میں اضافہ ہو رہا ہے۔ سایہ اور اس قسم کے وہم سے بھی کافی حد تک نجات مل گئی ہے۔ ذہنی اور جسمانی صحت بہتر ہونے سے گھر بیرون گی میں بھی بہتری آئی ہے۔



سرجانی ٹاؤن کراچی میں
ایم اے مراقبہ ہال
جذبہ خدمتِ خلق کے

یہ کے روز خواتین و حضرات کو بلا معاوضہ روحانی علاج
 ملتا رہا کرتا ہے۔ خواتین و حضرات کو جمعے کی صبح

ایک ملاقات کے لئے نبردہ دیے جاتے ہیں اور ملاقات صبح 8 بجے 12 بجے کے درمیان ہوتی ہے اور ہفتے کی دوپہر 3:45 بجے نبردہ دیے جاتے ہیں اور ملاقات کے نام 7 بجے تک ہوتی ہے۔ ہر ہفتے، بعد نماز جمعہ عظیمہ جامع مسجد اہل السنۃ میں اجتماعی محفل مراقبہ منعقد ہوتی ہے جس میں درود شریف، آیات قرآنیہ اور اجتماعی مراقبہ کے بعد دعا کی جاتی ہے۔ پھر اس ہفتے کے علاوہ ہر جمعرات ملاقات کے لئے رخصت نہ کریں۔ محفل مراقبہ میں دعا کے لئے اپنا نام اور مقام درود مقدمہ تحریر کر کے ارسال کیجیے۔ جن خوش نصیبوں کے حق میں دعا کی جائے گا ان کے دعا میں قبول فرمائی ہیں وہ اس گھر میں محفل میلاد النبی ﷺ اور حسب استطاعت غریبوں میں کھانا تقسیم کریں۔

بابی : ارحم علی۔ ارم قاطرہ۔ انعام احمد۔ ارباب خان۔

[illegible]

پرامتھہ۔ مہان۔ مہاراج۔ مہاراج۔ مہاراج۔

محفل مراقبہ
سے 12 بجے
پہنچنا اور ملاقات

[illegible]

199

عاشق یا توسلّت سے نجات

جسم پر دباؤ محسوس ہوتا ہے۔

الذوالحجی تعلق میں رُکاوٹیں۔

الکرمین
نے نظر آتے ہیں :

ال دوران ان دونوں کی لاشیں ان کے

اوارہ

ہسپتال بھجوائیں۔ وہاں سے ایدھی سرور

پنساور :- انصاری علی اختر حمید اختر مین - انصار علی - شتیاق فاروق - بیٹش نصر بھٹی - حمیدہ - جت حسن - حبیب احمد - حبیب انور - حسن میر - حمزہ حمیدہ - حمیرا - دیہ فیاض رابو - خائف - راشدہ - وقیم - یاش تیکہ - زاہدہ انجی - زاہدہ - سجاد - سجاد انور - سمر داری بی بی - سرخاز احمد - سولہ الماس - شامزیدہ - شہنشاہ - شعیب احمد - شکیلہ بیرون - شمیم بیرون - شمیم میر - شہزاد بی بی - شہزاد اختر - شہزادہ - صغریٰ فیاض احمد - صفیہ میر - طلاق - شہباز - طلعت ناصر طرہ - طرہ

دیباخان : ابوبکر - اعتقادہم احسان اللہ العظیم - ادیبہ
ادور - اسد رحمن - اسلام منظور - اسماء نسیم - اسلم - اشرف بیگم - اشرف
علیم - اصغر بی بی - اصغر علی - اعظم حسین - اقراء طارق - اقرامی - اللہ
کھی - انیس - اولس - ارزو یوسف - آسیہ عاتق - آصف رحمان -
آصف رحمان - آمندہ - بانو برہان علی - برحان علی - بشری
بشری - بشیر شفیقہ - بشیر شفیقہ - بشیر شفیقہ - بشیر شفیقہ

[illegible]

❖

الرحان - صالح مریمہ سلمہ - صالحہ افضل - صالحہ بی بی - صالحہ سلمہ - شمع علی خان - طاہرہ کشم - عابدہ راض - عائشہ آفتاب - عائشہ مسعود - عائشہ - عبد الغفور - عبد ازاوق - عبد الرؤف - عرفان علی - عرفان - عزیز الدین عرفان جادیہ - غلام رسول - غلام صبری - غلام فاروق - قادریہ احمد - فرحت احمد - فریحہ - فیاض احمد - قیصرہ عائشہ - شفیق جادیہ - کائنات جادیہ - کشور بی بی - محمد ارمان و کائنات - محمد افضل - منہوش - مختار احمد - مریم ارشد - مریم - مشتاق - منظر سلطانہ - منیر شاہ - عابدہ شہزادہ - منیرہ عباسی - نیلہ خیر انساہ - نیلہ خالدہ - نرگس - نذرت آفتاب - نذرت شہزادہ - نسیم افضل - نصیر نیلم - نور غلام - نوشین عدنان - واصف علی شاہ - وجہہ ظفر - وقار صوبو بیگم - قادیونہ - یازدہاں - یحیٰی احمد - یمینہ خالدہ

[illegible][illegible]

روشنی کے بنے ہوئے تھے۔ میں نے دیکھا کہ ایک جگہ روشنی کو بندتی ہے اور ہر اگلی ہی لمحے یہ روشنی صحن کے دوسرے کونے میں نظر آئی۔

میرے پیچھے سے میرے شوہر کی آنکھ کھل گئی اور وہ کچن میں آگے۔ میں نے شدید گھبراہٹ کے عالم میں شوہر کو بتانے کے لیے صحن کی طرف اشارہ کیا اور اس کے بعد مجھے یاد نہیں کیا ہوا۔ میرے شوہر بتاتے ہیں کہ وہ دیکھیں.... وہ دیکھیں کہتے ہوئے تم بے ہوش ہو گئی تھیں۔

صبح میں نے ساری بات اپنے شوہر بتائی۔ انہوں نے میری بات ہنس کر ٹال دی اور کہا تمہیں وہم ہوا ہے۔

اس واقعہ کے تین چار دن بعد میرے بچوں کو رات کے وقت صحن میں سائے سے محسوس ہوئے۔ انہیں بھی دوسرے صحن میں ادھر ادھر جاتے نظر آئے۔ بعد میں میں نے بھی کئی بار یہ سائے دیکھے۔ خاص بات یہ ہے کہ یہ سائے مجھے اور بچوں کو نظر آتے ہیں۔ میرے شوہر کو کبھی نظر نہیں آئے۔

اپنے گھر میں سائے نظر آنے سے میں اور میرے بچے بہت ڈرتے ہیں۔ میرے شوہر نے ایک دو عالم حضرات سے بات کی۔ ان کا کہنا ہے کہ یہ مقبولین کی روحیں ہو سکتی ہیں۔

انہوں نے ہمیں جو بچہ پڑھنے کو بتایا ہم نے پڑھا لیکن مجھے اور بچوں کو سائے نظر آنا بند نہیں ہو رہے ہیں۔ واضح رہے کہ ہمارا صحن مقبولین کے صحن سے ملتا ہوا ہے۔ درمیان میں صرف ایک دیوار ہے۔

جواب: پڑوس میں رہنے والے مقبولین کے لیے ایصال ثواب کا اہتمام کیجئے۔ روزانہ رات کے

وقت قرآن پاک پڑھ کر انہیں بخشنے اور ان کی مغفرت اور سکون کے لیے دعا کیجئے۔

اپنے صحن میں پھول پھولاری کا اہتمام کیجئے۔ ہوسکے تو ایک یا دو درخت لگالیں۔ مغرب کے بعد صحن میں لوہان کی دھونی دیں۔

صبح اور رات ایکس ایکس مرتبہ سورہ بقرہ کی آیت 28-29 تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر پانی پر دم کر کے پیئیں اور اپنے اوپر دم کر لیں۔ یہ دم کیا ہوا پانی اپنے بچوں کو بھی پلاویں اور ان پر دم کر دیں۔

صبح اور شام ایک ایک ٹیبل اسپون شہد پیئیں اور بچوں کو بھی پلائیں۔ رات کے وقت صحن میں لائٹ آن رکھیں۔

❖ جسم پر دباؤ محسوس ہوتا ہے:

سوال: میری عمر پینتیس سال ہے۔ شادی کو چودہ سال ہو گئے ہیں۔ چھ بچے ہیں۔ شوہر ملازمت کے لیے دوسرے شہر میں رہتے ہیں۔ ہفتے میں ایک دن کے لیے گھر آتے ہیں۔

ہم جو اسٹ فمیلی میں تین منزلہ مکان میں رہتے ہیں۔ گراؤنڈ فلور پر میرے ساس سر اور چھٹا، چھٹی منزل پر ہم اور دوسری منزل پر دیور اپنی فیملی کے ساتھ رہتے ہیں۔

محلے کے بعض لوگ ہمارے مکان کے بارے میں کہتے ہیں کہ اس مکان پر اثرات ہیں۔

گزشتہ تقریباً ایک ڈیڑھ سال سے اپنے گھر میں مجھے اکثر کسی غیر مرئی مخلوق کا احساس ہوتا ہے۔ مینے میں پانچ چھ بار مجھے ڈراؤنے خواب بھی نظر آتے ہیں۔ خواب میں مجھے لگتا ہے کہ کوئی جانور میرے

بالوں اور میں اس سے بچنے کے لیے تیزی سے بھاگ رہی ہوں۔ کبھی مجھے دکھائی دیتا ہے کہ ایک بڑا چمچا کر رہا ہے اور میں اسے بچنے کے لیے کوشش کر رہی ہوں۔

جہالت سے ڈراؤنے خوابوں کے ساتھ ساتھ ایک بہت آن پڑی ہے۔ مجھے رات کو سوتے ہوئے محسوس ہوا محسوس ہوتا ہے۔ اس دباؤ سے میری آنکھیں بند ہوتی ہیں۔ مجھے محسوس ہوتا ہے کہ کسی وجود نے اپنے بازوؤں میں جکڑا ہوا ہے۔ کبھی تو یہ دباؤ شدید ہوتا ہے کہ میرا سانس رکھنے میں کمی پڑتی ہے۔ اس کیفیت سے سنبھلتی ہوں۔ میری حالت بہتر ہونے میں بہت وقت لگتا ہے۔ میری نیند اڑ جاتی ہے اور میں صبح تک سو رہتی ہوں۔

میں یہ سب باتیں اپنے شوہر، والدہ اور اپنی بہن کو بتاتی رہتی ہوں۔ اپنی والدہ اور ساس کے درمیان علاج کے لیے مختلف عاملوں کے پاس لگاتی ہوں۔ نفسیاتی ڈاکٹر کو بھی دکھایا ہے لیکن نہ ٹھیکہ ڈراؤنے خوابوں سے چھٹکارا ملا اور نہ ہی جسم پر بے نجات ملی۔

روحانی ڈاکٹر میں روحانی ڈاک اور دعاؤں کے علاوہ مسائل اور ان کے جوابات پڑھ کر مجھے بہت مدد ملی ہے کہ شاید میرا مسئلہ یہاں حل ہو جائے۔

جواب: اللہ تعالیٰ سے دعا ہے کہ آپ کو مذکورہ مسائل سے نجات ملے۔ غیر مرئی مخلوق کے ساتھ انکسائوں میں حاسدین سے آپ کی حفاظت ہو، آپ ایک محفوظ اور آسودہ حال زندگی بسر کریں۔

مذکورہ کیفیات سے نجات کے لیے آپ کو روحانی و نفسیاتی علاج کے ساتھ ساتھ کسی جنرل فزیشن یا کسی گائناکوجسٹ کو بھی دکھانا چاہیے۔ آپ کے علاج کے لیے آپ کے شوہر کا بھرپور تعاون بھی درکار ہوگا۔

آپ کے شوہر کو اپنی بڑھی ہوئی شوگر کو کنٹرول میں رکھنے کا زیادہ سے زیادہ اہتمام کرنا چاہیے۔ شوگر کنٹرول کے ساتھ ساتھ انہیں شوگر کی وجہ سے لاحق ہونے والی کمزوری دور کرنے کے لیے معالج کے مشورے سے مناسب ادویات کا استعمال کرنا چاہیے۔

آپ صبح اور شام ایکس ایکس مرتبہ سورہ الاعراف (7) کی آیت 54، گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر ایک ایک ٹیبل اسپون شہد پر دم کر کے پیئیں اور اپنے اوپر بھی دم کر لیں۔

رات سونے سے پہلے انکسائیں مرتبہ
اَعُوْذُ بِكَ يَا اَللّٰهُ التَّامَّةِ مِنْ غَضَبِهِ
وَسَبْرِ عِبَادِهِ وَمِنْ هَمَزَاتِ الشَّيْطَانِ
وَاَنْ يَّحْضُرُوْنَ

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے اوپر دم کر لیں اور تین بار دست دے دیں۔ وضو بے وضو کثرت سے اللہ تعالیٰ کے اسماء یا تحفیظ یا تسلاخ کا ورد کرتی رہیں۔

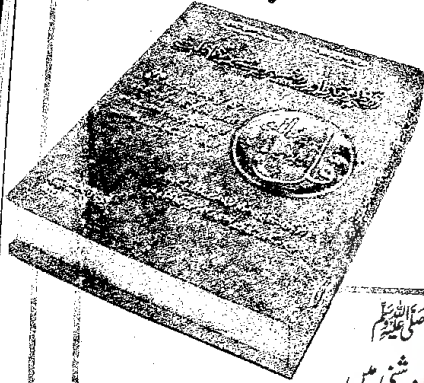
سوتے وقت دائیں کروٹ لیٹیں۔

رات کا کھانا سونے سے تقریباً تین گھنٹے پہلے کھائیں۔ رات کا کھانا ہلکا لیں، خواب پیٹ بھر کر نہ کھائیں، لیگوریا کے علاج کے لیے مناسب ادویات لیں۔



نظر بند اور شر سے حفاظت

مکرمہ وقار یوسف عظیمی کی کتاب



قرآنی آیات، احادیث نبوی ﷺ اور اولیاء اللہ کی تعلیمات کی روشنی میں
نظر بند، حسد، سحر کی وضاحت اور

ان سے نجات و حفاظت کے لیے اور ادو خانف....
اس کتاب میں جنات کی حقیقت اور انسانوں کے ساتھ جنات کے
باطلوں اور تعلقات کا تذکرہ بھی شامل ہے۔

اپنے قریبی تک اسٹال سے طلب فرمائیں یا
بذریعہ رجسٹرڈ ڈاک گھر بیٹھے منگوانے کے لیے رابطہ کریں

سرکولیشن ڈیپارٹمنٹ، مکتبہ روحانی ڈائجسٹ
1-D, 1/7 ناظم آباد، کراچی 74600- فون: 021-36606329
ای میل: manager_roohanidigest@yahoo.com

وضو تازہ کر لیا جائے یعنی سوتے وقت با وضو حالت
میں ہوں۔

رات سونے سے پہلے دو رکعت نماز نفل ادا
کریں۔ پہلی رکعت میں سورہ فاتحہ کے بعد پانچ مرتبہ
آیت الکرسی، سات مرتبہ سورہ فلق، دوسری رکعت
میں سورہ فاتحہ کے بعد پانچ مرتبہ آیت الکرسی اور
سات مرتبہ سورہ الناس پڑھیں۔

کوشش کیجیے کہ پانچ وقت کی نمازیں اپنے وقت
پر ادا ہوں۔ کوئی نماز قضا نہ ہونے پائے۔
صبح اور شام کے وقت 101 مرتبہ سورہ حجر
(15) کی آیت نمبر 16

وَحَفِظْنَا كَاهَا مِنْ كُلِّ شَيْطَانٍ رَجِيعٍ ۝

سورہ بروج (85) کی آیت نمبر 20

وَاللّٰهُ مِنْ وَرَائِهِمْ مُحِيطٌ ۝

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر
پانی پر دم کر کے پیئیں اور اپنے اوپر بھی دم کر لیں۔

کثرت سے اللہ تعالیٰ کے اسماءِ حسنیہ
یا سَلَامُ کا ورد کرتی رہیں۔

صبح اور شام ایک ایک غنیمت اسپون شہدیتیں۔



ایک معلوماتی

اور مفید رسالہ

ہے۔ اسے اپنے

حلقہ احباب میں بھی

متعارف کرائیے.....

✦ ازدواجی تعلق میں رکاوٹیں:

سوال: ہماری پسند کی شادی ہے۔ خاندان سے

نہرے لیے کئی رشتے آئے لیکن اپنی پسند کی وجہ سے
میں نے کسی پر توجہ نہ دی۔ میرے شوہر سے بھی کئی
گھر آنے رشتہ کرنے کے خواہش مند تھے۔ انہوں
نے بھی اپنے والدین کو اپنی پسند بتادی تھی۔

ہم دونوں اعلیٰ تعلیم یافتہ اور بڑے اداروں میں
ایچھے عہدوں پر کام کر رہے ہیں۔

بہر حال دونوں گھرانوں کی رضامندی سے بہت
خوشیوں کے ساتھ ہماری شادی ہوئی۔ شادی کے
پندرہ دن بعد ہم اپنی مومن منانے ملائیش گئے۔

شادی کے تین ماہ بعد ایک رات اپنے شوہر سے
خوش گوار باتیں کرتے ہوئے اچانک میرے سر میں
شدید درد اٹھا۔ درد کی شدت سے میں کراہنے
لگی۔ میرے شوہر نے میرا سر دبا دیا اور چائے بنا کر مجھے
درد دور کرنے والی میسلین دیں۔

چائے پی کر اور میسلین لے کر کچھ آرام محسوس
ہوا لیکن مجھے کافی دیر تک نیند نہ آئی۔ اس رات کے
بعد سے مجھے ایسا ہونے لگا کہ جب بھی ہم میاں بیوی
قربت چاہتے ہیں تو یا میری طبیعت خراب ہو جاتی ہے
یا میرے شوہر کو کمزوری محسوس ہونے لگتی ہے۔

ہم دونوں ایک دوسرے کو بہت چاہتے ہیں لیکن
ہمارے درمیان ازدواجی تعلقات میں رکاوٹیں آرہی
ہیں حالانکہ ہم دونوں ہی ہر لحاظ سے صحت مند ہیں۔

ہمارے گھر والوں کا خیال ہے کہ ایسا کسی حاسد
کی بری نظروں کی وجہ سے ہو رہا ہے۔

جواب: رات سونے سے پہلے وضو تازہ
کر لیں۔ دن میں کسی وقت سونا ہو تو اس وقت بھی

اپریل 2016

ماہنامہ قلندر شعور

صوفی بزرگ خواجہ شمس الدین عظیمی کی زیر ادارت

ماہنامہ قلندر شعور کراچی

ماہنامہ قلندر شعور میں آپ کے خواب، ان کی تعبیر، تجزیہ اور مشورہ، سائنسی، علمی، ادبی، سماجی، آسمانی علوم اور Ph.D کے مقالہ جات شائع ہو رہے ہیں۔

تازہ شمارہ منگوانے کے لیے بذریعہ فون یا خط رابطہ کریں۔

فون نمبر: 021-36912020

پتہ: B-54 سیکٹر C-4 سر جانی ٹاؤن، کراچی

ماہنامہ قلندر شعور

211	امتحان میں کامیابی	214	شدید نظربد
212	اولاد نرینہ	217	کفیل کی نیت خراب ہو گئی
213	چھوٹی بہن سے جلیس	218	رخصتی میں رکاوٹیں
215	کو لیکر تنگ کرتی ہیں	219	نفی کی لت
217	موبائل فون.... دل صاف ہو جائے	220	پہلے تو سب ٹھیک تھا مگر....!!
218	شوہر کو اولاد نہیں چاہیے....!!	221	جواب مستقل ہو جائے
219	شکایتیں ہی شکایتیں	222	بہن بھائی دست گریبان
221	نسوانی شکایت	223	شرمیلہ بچہ

شدید نظر بد

☆☆☆

سوال: میرے بہنوئی کا مارٹل کا کاروبار بہت اچھا چل رہا تھا۔ وہ خاندان میں معاشی طور پر کمزور کئی لوگوں کی مدد بھی کرتے تھے۔ تین سال پہلے میرے چھوٹے بھانجے نے قرآن حفظ کیا تو بہنوئی بہت خوش ہوئے اور انہوں نے اپنے گھر میں ایک بڑی تقریب کا اہتمام کیا۔ کئی افراد نے تقریب کی بہت تعریف کی۔ اس تقریب کے بعد آہستہ آہستہ بہنوئی صاحب کے کاروبار میں کمی آگئی۔

بہنوئی بہت مخلصی اور ایمانداری سے کام کرنے والے ہیں۔ انہوں نے بہت کوشش کی کہ کسی طرح سے کاروبار دوبارہ سنبھل جائے لیکن ان کی کوششیں باآوردہ ہوئیں۔ کاروباری پریشانیوں کی وجہ سے میرے بہنوئی بہت زیادہ مایوس ہو گئے ہیں۔ گھر میں بیوی بچوں سے کوئی بات نہیں کرتے۔ صبح سے شام تک ایک کمرے میں بیٹھے سوچتے رہتے ہیں۔ ایک صاحب نے بتایا ہے کہ بہنوئی کو شدید نظر لگ گئی ہے جس کی وجہ سے ان کے حالات خراب ہو گئے ہیں۔

جواب: دوسروں کی کامیابی اور خوشیوں پر حسد کرنا ایک نہایت بُری صفت ہے۔ نظر بد اور حسد سے متاثرہ لوگوں کے معاشی معاملات خراب ہو سکتے ہیں، کیریئر میں رکاوٹیں آسکتی ہیں، صحت بگڑ سکتی ہے، ازدواجی تعلقات میں دشواری ہو سکتی ہیں، گھریلو معاملات بگڑ سکتے ہیں

اور دیگر کئی طرح کی خرابیوں کا سامنا ہو سکتا ہے۔

اسلامی تعلیمات میں حسد نہ کرنے کی بہت زیادہ تاکید کی گئی ہے اور حسد کرنے والوں کو اس خراب صفت کی وجہ سے ہونے والے شدید خسارے سے آگاہ بھی کیا گیا ہے۔

نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام کا ارشاد ہے: ”حسد کرنے سے بچو....“ یہ نیکیوں کو اس طرح کھا جاتا ہے جیسے آگ سوکھی لکڑی یا خشک گھاس کو۔“

ایک حاسد مرد یا عورت کو یہ سوچنا چاہیے کہ دوسروں کی خوشیوں یا کامیابیوں پر تنگ دلی دکھا کر صاحبِ نعمت کو خواہ کوئی بھی تکلیف پہنچے لیکن خود حاسد اپنے لیے کتنے بڑے خسارے کا اہتمام کر رہا ہے۔ حسد کرنے والے اپنے منفی جذبات سے دوسروں کے لیے تکالیف کا سبب بننے کا غیازہ لینی نیکیوں سے محرومی کی شکل میں بھگتیں گے۔

آپ کے بہنوئی بھی ایسا محسوس ہوتا ہے کہ حسد سے متاثر ہوئے ہیں۔ اللہ تعالیٰ سے دعا ہے کہ انہیں نظربد اور حسد سے جلد نجات ملے اور ہر قسم کے شر سے ان کی حفاظت ہو۔ آمین

اپنے بہنوئی سے کہیں کہ صبح اور شام اکیس مرتبہ سورہ الفرقان (25) کی آیت 58 کا ابتدائی حصہ:

وَيَكُونَنَّ عَلَى الْحَنَى الَّذِي لَا يَمُوتُ

اور بنی اسرائیل (17) آیت 111، سات سات مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے اوپر دم کر لیں۔

رات سونے سے پہلے سات مرتبہ سورہ فلق، سات مرتبہ سورہ الناس اور تین مرتبہ آیت ازلہ پڑھ کر پانی پر دم کر کے پیئیں اور اپنے اوپر پھیر کر لیں۔ یہ دم کیا ہو پانی سب گھروالوں پر پھیرا جائے۔

آپ کی بہن عشاء کی نماز کے بعد آٹا لیس مرتبہ ہود (11) کی آیت نمبر 6، گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر روزگار میں برکت لائے گی۔ دعا کریں۔ یہ عمل تین ماہ تک جاری رکھیں۔ اللہ کے دن شکر کر کے بعد میں پورے کر لیں۔

بہن اور بہنوئی وضو ہے وضو کثرت سے اللہ تعالیٰ کے اسمِ یَاقَاضِیَ اسْتَلْهِمَ یَا سَلَامَ یَا وَاسِعَ یَا رَازِقِ کا ورد کرتے رہیں۔

حبِ استطاعت صدقہ کر دیں اور ہر جمعرات کراہت میں مستحق افراد کو کھانا کھلا دیں۔ امتحان میں کامیابی

☆☆☆

سوال: میں روحانی ڈائجسٹ کی بہت پرانی قاری ہوں۔ اپنے مسائل کے حل کے لیے کئی بار آپ کو خطوط تحریر کئے تھے۔ اللہ تعالیٰ کا شکر ہے کہ آپ کے مشوروں اور وظائف سے ہمارے مسائل حل ہوئے۔ اب ایک بار پھر مجھے آپ کی مدد اور ہدائی کی ضرورت ہے۔

مجھے پڑھنے کا بہت شوق تھا اور میرے نمبر 2 بھی ہمیشہ اچھے آتے تھے۔ میں نے بی۔ اے جنرل ہسٹری میں کیا ہے۔ ماسٹر میں میری تھرڈ پوزیشن آئی تھی۔ شادی کے بعد میں خاندان میں لگ گئی۔

اللہ تعالیٰ نے مجھے دو بچوں سے نوازا ہے۔ میں تحریذ پڑھنا اور کچھ کرنا چاہتی ہوں۔ میں نے اپنے شوہر سے بات کی تو انہوں نے مجھے اجازت دے دی۔ میں نے کمیشن کے امتحانات کے لیے پڑھائی شروع کی تو مجھے اندازہ ہوا کہ اب میرا حافظ کافی کمزور ہو گیا ہے۔ میں جو کچھ یاد کرتی ہوں وہ جلد بھول جاتی ہوں۔

میں محنت کر کے لیکچرار کی جاب حاصل کرنا چاہتی ہوں۔ آپ ایسا عمل یا وظیفہ بتائیں کہ میں امتحان میں اچھے نمبروں سے کامیابی حاصل کر سکوں۔

جواب: صبح اور شام اکیس اکیس مرتبہ سورہ ہود (11) کی پہلی آیت، تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر ایک ایک ٹیبل اسپون شہد پر دم کر کے پیئیں اور اپنے اوپر بھی دم کر لیں۔

پڑھا ہوا ٹھیک طرح ذہن نشین رہے اس کے لیے دورانِ مطالعہ ذہنی یکسوئی ضروری ہے۔ ذہنی یکسوئی کیسے حاصل کی جائے اس کے لیے روحانی ڈائجسٹ میں مائنڈ فلنس کے زیر عنوان تحریروں سے بھی استفادہ کیجئے۔

وضو ہے وضو کثرت سے اللہ تعالیٰ کے اسمِ یَاقَاضِیَ کا ورد کرتی رہیں۔ کفیل کی نیت خراب ہوگئی

☆☆☆

سوال: میرے شوہر بہتر روزگار کے لیے دس سال پہلے بیرون ملک گئے تھے۔ پہلے انہوں

نے ملازمت کی۔ چند سال پہلے انہوں نے اپنے کفیل کے ساتھ پارٹنرشپ میں ایک کاروبار شروع کیا تھا۔ شوہر نے دن رات محنت کی۔ اب وہ کاروبار ماشاء اللہ بہت اچھا چل رہا ہے۔

کفیل نے جب دیکھا کہ کاروبار بہت اچھا چل رہا ہے تو اس کی نیت خراب ہو گئی اور اس نے مختلف حیلے بہانے سے میرے شوہر کو تنگ کرنا شروع کر دیا۔ میرے شوہر کی پارٹنرشپ فٹنی پرسنٹ طے ہوئی تھی جو کفیل پابندی سے دے رہا تھا۔ چار ماہ سے اس نے یہ شیئر کم کر کے تیس پرسنٹ کر دیا ہے۔

میرے شوہر نے کفیل کو بہت سمجھایا لیکن وہ اپنی بات پر اڑ گیا کہ تم نے تیس فیصد پر کام کرنا ہے تو کرو۔ مجبوراً میرے شوہر نے کام شروع کر دیا۔ اب وہ میرے شوہر کو مجبور کر رہا ہے کہ تم پارٹنرشپ ختم کر دو اور دوبارہ تنخواہ پر آ جاؤ۔

میرے شوہر نے بڑی محنت سے کاروبار اس امید پر سہٹ کیا تھا کہ معاشی حالات بہتر ہو جائیں گے۔

آپ سے گزارش ہے کہ ہماری رہنمائی فرمائیں اور کوئی وظیفہ بتائیں کہ شوہر کے حالات بہتر ہو جائیں اور کفیل میرے شوہر کو ناجائز تنگ نہ کرے۔

جواب: اپنے شوہر سے کہیں کہ وہ رات سوئے سے پہلے آتے ہیں مرتبہ سورہ المائدہ (5) کی پہلی آیت میں ہے:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا أَوفُوا بِالْعُقُودِ اور سورہ بنی اسرائیل کی آیت 35: گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے کفیل کا

تصور کر کے دم کر دیں اور دعا کریں کہ اسے سچی گواہی اور ایقانے عہد کی توفیق عطا ہو....

وضو بے وضو کثرت سے پکارتیں یا عَزَّيْزُ کا ورد کرتے رہیں۔ حسب استطاعت صدقہ کر دیں اور ہر جمعرات کو وہاں کم از کم تین مستحق افراد کو کھانا کھلا دیا کریں۔

آپ یہاں عشاء کی نماز کے بعد 101 مرتبہ سورہ آل عمران کی آیت 37

إِنَّ اللَّهَ يَرُّ ذِي مَن يَشَاءُ بَغَيْرِ حِسَابٍ

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر شوہر کے روزگار میں استحکام اور ترقی کے لیے دعا کریں۔

اولاد زینہ

☆☆☆

سوال: میری شادی کو آٹھ سال ہو گئے ہیں۔ میری بیٹی ہیں۔ بڑی بیٹی کی عمر چھ سال، چھٹی بیٹی چار سال اور چھوٹی بیٹی دو سال کی ہے۔

میرے شوہر کو بیٹے کی بہت خواہش ہے۔ انہوں نے اس سلسلے میں کئی جگہ رجوع کیا لیکن کامیابی نہ ہوئی۔ میری ایک سہیلی کے گھر میں چار بیٹیاں تھیں، بیٹے کے لیے انہوں نے روحانی ڈاک میں خط لکھا تھا۔ آپ کے بتائے گئے وظیفہ سے اللہ تعالیٰ نے اسے بیٹے کی نعمت سے نوازا جو آج ماشاء اللہ پندرہ سال کا ہو گیا ہے۔

اس نے مجھے مشورہ دیا ہے کہ میں بھی بیٹے کے لیے آپ سے رجوع کروں۔

میں نے شوہر کو جب یہ بات بتائی تو وہ بہت فٹ ہوئے اور انہوں نے مجھے فوراً خط تحریر کرنے کا کہا۔

جواب: دعا ہے کہ آپ کو جلد خوش نصیب، صحت مند، سعادت مند اولاد زینہ عطا ہو، آپ کو بیٹوں اور بیٹیوں کی بہت خوشیاں نصیب ہوں۔ آمین

عشاء کی نماز کے بعد 303 مرتبہ اللہ تعالیٰ کا اسمِ یَا اَوَّلُ

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر پانی پر دم کر کے میاں بیوی دونوں پیئیں اور اللہ تعالیٰ کے حضور اولاد زینہ ہونے کی دعا کریں۔ یہ عمل نوے روز تک جاری رکھیں۔ ناغہ کے دن شمار کر کے بعد میں پورے کر لیں۔

شوہر سے کہیں کہ وہ رات سوئے سے پہلے اکیس عدد چلوغزے کھالیں اور اوپر سے ایک گلاس نیم گرم دودھ پی لیں۔

آپ دونوں کھانوں میں روزانہ بند گو بھی، کچی یا کچی بھی استعمال کریں۔

رخصتی میں رکاوٹیں

☆☆☆

سوال: میں ایک بیوہ خاتون ہوں۔ میری چار بیٹیاں ہیں۔ شوہر نے اپنی زندگی میں تین بیٹیوں کی شادی کر دی تھی۔

میری سب سے چھوٹی بیٹی کی عمر تیس سال ہو گئی ہے۔ آج سے چار سال پہلے اس کا رشتہ طے ہوا تھا۔ اس کے بعد سے تین چار بار شادی کی تاریخ طے ہوئی لیکن کسی نہ کسی وجہ سے کینسل ہو گئی۔

رخصتی میں یہ درپہ رکاوٹوں سے میں بہت پریشان ہوں۔ میں نے چند عاملوں سے رابطہ کیا اور بیٹی کا حساب کروایا تو سب نے یہی کہا کہ آپ کی بیٹی کی شادی میں بندش کرادی گئی ہے۔

میں بلڈ پریشر اور شوگر کی مریض ہوں۔ جب جوان بیٹی کو گھر میں بیٹھا دیکھتی ہوں تو کلیجہ منہ کو آتا ہے۔

جواب: آپ عشاء کی نماز کے بعد 101 مرتبہ سورہ بقرہ کی آیت 163 گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنی بیٹی کی خیر و عافیت کے ساتھ جلد رخصتی اور خوش و خرم ازدواجی زندگی کے لیے دعا کریں۔ یہ عمل نوے روز تک جاری رکھیں۔

رات سوئے سے پہلے آتے ہیں مرتبہ

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ

لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ

سات سات مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر پانی پر دم کر کے بیٹی کو پلا دیں یا بیٹی خود پڑھ کر پانی پر دم کر کے پی لیں۔ یہ عمل کم از کم اکیس روز یا ایک ماہ تک جاری رکھیں۔

حسب استطاعت ہر جمعرات اکیس یا آتے ہیں روپے خیرات کر دیا کریں۔

چھوٹی بہن سے جیلیس

☆☆☆

سوال: ہماری شادی کو دس سال ہو گئے اور کوئی اولاد نہیں ہوئی تو میری بیگم نے اپنی بہن سے کہا کہ چہارہا جو بچہ پیدا ہونے والا ہے وہ مجھے

دے دو۔ اس کی بہن اور بہنوئی نے حامی بھری۔ میری سالی کے گھر بیٹی پیدا ہوئی جو انہوں نے ہمیں گود دے دی۔ ہم نے اس بیٹی کو بہت پیار محبت سے پالا۔ جب وہ بیٹی سات سال کی ہوئی تو اللہ تعالیٰ نے ہمیں بھی ایک بیٹی کی نعمت سے نوازا دیا۔

میری بیٹی کی عمر تین سال ہے۔ اب مسئلہ یہ ہے کہ لے پاک بیٹی میری بیٹی سے بہت ناراض رہتی ہے اور اکثر اسے مارتی بھی ہے۔ ہم نے کئی بار اسے پیار و محبت سے سمجھا یا کہ یہ تمہاری چھوٹی بہن ہے۔ اسے پیار کرو، اس کے ساتھ کھیلو مگر وہ ہماری بات نہیں مانتی۔ ایسا لگتا ہے کہ وہ اپنی چھوٹی بہن سے Jealous ہے حالانکہ ہم دونوں میاں بیوی نے اس کی پرورش و تربیت میں کسی قسم کی کوتاہی اور کمی نہیں کی۔ ہم آج بھی اسے ایسے ہی چاہتے ہیں جیسے پہلے دن چاہتے تھے۔

آپ مہربانی فرما کر ایسا عمل بتائیں کہ میری لے پاک بیٹی اپنی چھوٹی بہن سے پیار کرنے لگے۔ جواب: دعا ہے کہ آپ کی بیٹیاں اچھی تربیت اور اخلاقی تعلیم کے زیور سے آراستہ ہوں۔ آپ کو بچوں کی بہت خوشیاں نصیب ہوں۔ آمین

ایسا کئی گھرانوں میں دیکھا گیا ہے کہ کئی برسوں کے بعد بے اولاد جوڑے نے کوئی بچہ گود لیا اور پھر بغیر کسی علاج کے خود اس جوڑے کے ہاں اپنی اولاد بھی ہو گئی۔ ایسی صورت میں بعض لوگ خیال کرتے ہیں کہ اپنی کوکھ سے جنم لینے والی اولاد کی محبت لے پاک کی محبت پر حاوی آجائے گی لیکن کئی گھرانوں میں یہ خیال غلط ثابت ہوا ہے۔

میں ذاتی طور پر ایسے بعض میاں بیوی سے واقف ہوں جن کے ہاں گود لینے کے بعد اپنی اولاد ہوئی۔ ان میاں بیوی میں پہلے بچے کی محبت میں کوئی کمی نہیں آئی۔

ایک صاحب نے مجھ سے یہ کہا کہ ہر طرف سے مایوسی کے باوجود اس لے پاک بچے کی برکتوں سے ہمارے ہاں اپنی اولاد بھی ہو گئی اس لیے اب یہ گود لیا بچہ ہمیں پہلے سے بھی زیادہ عزیز ہو گیا ہے۔

آپ کے مسئلہ کا جواب دیتے ہوئے اس تمہید کا مقصد یہ واضح کرنا ہے کہ لے پاک بچے کے والدین کو بعض اوقات کس مشکل صورت حال یا مسائل کا سامنا ہو سکتا ہے۔

گھر میں آنے والا ہر نیا بچہ جہاں والدین اور گھر کے دیگر افراد کے لیے خوشیوں کا سبب بنتا ہے وہیں اپنے سے پہلے موجود بچے میں خود کو میسر محبت اور توجہ میں کمی کا احساس بھی ابھرتا ہے۔ اس احساس کے تحت بچہ اپنے چھوٹے بھائی یا بہن کے ساتھ ماں باپ کی محبت اور پیار کو اپنی محرومی سمجھنے لگتا ہے۔

اپنی سگی اولاد ہو تو ماں باپ اس کے ساتھ باآسانی کبھی سختی برت لیتے ہیں لیکن لے پاک اولاد کے ساتھ سختی برتنے سے پہلے ذہن میں خیال آتا ہے کہ ہمیں ایسا نہیں کرنا چاہیے، بس اسی سوچ کی وجہ سے بعض مسائل جنم لینے لگتے ہیں۔

چھوٹے بہن بھائی کی پیدائش پر بڑے بہن بھائی کا روٹھنا ہوا اسارد عمل والدین کی تربیت میں

نہاں ہے کہ نہیں ہوتا بلکہ اس طرز عمل کا اپنا بہت ختم ہو جانے کا خوف ہے۔

ان صورت حال سے بچنے کا ایک طریقہ یہ ہے کہ بڑے بھائی یا بہن میں نوزائیدہ بچے کے Ownership کا احساس اجاگر دیا جائے۔

اس بچے کی خوب تعریفیں کی جائیں، مثلاً یہ بچہ کہ یہ چھوٹا بچہ تو روتا بہت ہے یا کوئی بات جس سے بڑے بچے کو محسوس ہو کہ وہ ہلے بہتر ہے۔ مزید یہ کہ چھوٹے بچے کے نام پر بچے سے پوچھ کر کئے جائیں مثلاً یہ کہ تمہارا بیٹا، اس کے کپڑے تبدیل کرو، اسے میرا کرنا ہے باہر لے چلیں....

بڑے بچے میں چھوٹے بچے کے لیے Ownership کا احساس اجاگر کیا جانے کے ساتھ ان کو بڑے احساس بھی ہو کہ وہ اپنے چھوٹے بہن بھائی کا محافظ بھی ہے۔

رات سونے سے پہلے آتالیس مرتبہ سورہ (58) کی آیت نمبر 8 کا آخری حصہ

اَعْلَمُوْا هُوَ اَقْرَبُ لِلتَّقْوٰی وَاَتَّقُوا اللّٰهَ ۚ اِنَّ اللّٰهَ خَبِيْرٌۢ بِمَا تَعْمَلُوْنَ

یاد گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر پڑھنے والے کو حق میں دعا کریں۔ یہ عمل کم از کم ایک یا پچاس روز تک جاری رکھیں۔

نشے کی لت

☆☆☆☆

سوال: میرے تین بچے ہیں۔ دو بیٹیاں اور ایک بیٹا۔ بیٹا بہنوں سے بڑا ہے۔ بی کام کے بعد

میرے بیٹے کو ایک فیکٹری میں ملازمت مل گئی۔ چند سال سکون سے گزرے پھر میرے بیٹے کی فیکٹری میں ایک لڑکے سے دوستی ہو گئی۔ وہ لڑکا نشہ کا عادی تھا۔ اس نے میرے بیٹے کو بھی نشہ میں مبتلا کر دیا۔ ہم نے اس کا علاج کروایا لیکن اس نے دوبارہ نشہ شروع کر دیا ہے۔ اب وہ کہتا ہے کہ میں نشہ چھوڑنا چاہتا ہوں لیکن نشہ کی طلب کے آگے خود کو بے بس خیال کرتا ہے۔

جواب: نشہ چھڑانے کی ترغیب دیتے رہنے اور اس کی حوصلہ افزائی کرتے رہنے کے ساتھ عشاء کی نماز کے بعد آتالیس مرتبہ سورہ مائدہ (5) کی آیت 90 گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اللہ تعالیٰ کے حضور دعا کریں کہ آپ کے بیٹے کو نشے کی عادت سے نجات ملے۔ عمل کی مدت نوے روز ہے۔ نافذ کے دن شمار کر کے بعد میں پورے کر لیں۔

کولیکز تنگ کرتی ہیں

☆☆☆☆ سوال: میں ایک سرکاری اسکول میں پندرہ سال سے ٹیچر ہوں۔ ایک سال پہلے میرا افسر دوسرے اسکول میں کر دیا گیا۔ اس اسکول میں جب سے میں آئی ہوں میں نے نوٹ کیا ہے کہ زیادہ تر ٹیچر اسٹاف روم میں بیٹھنا پسند کرتے ہیں۔ میری کوالیگ ٹیچر مجھے بہت تنگ کرتی ہیں اور اکثر مجھے ان ٹیچرز کی کلاس بھی لینی پڑتی ہے جس کی وجہ سے مجھے اسکول ٹائم میں بالکل آرام کا وقت نہیں ملتا۔

میں نے ٹیچرز کے رویے کے بارے میں پرنسپل صاحبہ سے بات کی۔ وہ کہتی ہیں کہ یہ آپ لوگوں کے آپس کا معاملہ ہے، آپ خود ہی حل کریں۔ پرنسپل کے خشک رویے اور کورے جواب کے بعد سے میں بہت پریشان ہوں۔ کیا میں بھی دوسرے ٹیچرز کی طرح ہو جاؤں۔ میں ایسا نہیں چاہتی اس لیے آپ سے گزارش ہے کہ کوئی وظیفہ بتائیں کہ میری کولیکز میرے ساتھ ناروا سلوک بند کر دیں۔

جواب: رات سونے سے پہلے 101 مرتبہ سورہ یوسف (12) کی آیت 64 کا آخری حصہ: **فَالْتَمِمْ حَفِظًا ۖ وَهُوَ آوَاهُ الرَّاحِمِينَ** گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے اوپر دم کر لیں اور مخالفوں کے شر سے حفاظت کے لیے دعا کریں۔ یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔
چلتے پھرتے وضو بے وضو کثرت سے اللہ تعالیٰ کے اسمایا مؤمن یا سلام کا ورد کرتی رہیں۔
پہلے تو سب ٹھیک تھا مگر...

☆☆☆

سوال: گزشتہ پانچ سال سے کراچی میں رہ رہے ہیں۔ ہمارے خاندان کے زیادہ تر افراد گاؤں میں رہتے ہیں۔ تین ماہ پہلے ہم اپنے ایک عزیز کی شادی میں اپنے آبائی گاؤں گئے۔ پانچ دن رہنے کے بعد واپس آ گئے۔

جب سے ہم واپس آئے ہیں گھر کے تمام افراد بے چینی اور بے سکونی محسوس کر رہے ہیں۔ خاص

طور پر ظہر سے مغرب کے درمیان گھر میں بہت گھبراہٹ ہوتی ہے۔

پہلے تو ہماری سمجھ کچھ نہیں آیا، پھر ایک دو بار ہم دوپہر کو گھر سے باہر رہے تو سب کو طبیعت اچھی محسوس ہوئی۔ گھر کے افراد چھوٹی چھوٹی باتوں پر آپس میں الجھ پڑتے ہیں۔ جب غصہ ختم ہوتا ہے تو کہتے ہیں کہ یہ تو کوئی ایسی بات نہیں تھی جس پر لڑائی ہوئی۔

ہم سب گھر والے بہت پریشان ہیں۔ ہماری سمجھ نہیں آ رہا کہ ایسا کیوں ہو رہا ہے۔ یہ سارے معاملات گاؤں جاکر شادی میں شرکت کے بعد سے پیش آرہے ہیں۔ لوگوں کا کہنا ہے کہ گاؤں میں کسی نے بندش کرادی ہے۔

جواب: مطمئن رہیے گاؤں میں کسی نے کوئی بندش نہیں کروائی۔ بچپن اور نوجوانی گاؤں میں گزارنے کے بعد کراچی میں رہائش اختیار کر لینا، ترقی اور خوش حالی کی طرف ایک بڑا قدم ہے۔

ہر انسان اپنا معیار زندگی بہتر کرنا چاہتا ہے۔ اس کے لیے بعض اوقات اپنے آبائی علاقوں سے نقل مکانی بھی ضروری ہوتی ہے۔ بعض لوگ بڑے شہروں میں آکر اپنے چھوٹے سے گاؤں اور اپنے دوستوں کو فراموش کر دیتے ہیں، بعض لوگ گاؤں کے لوگوں سے واسطہ اور تعلق قائم رکھنا چاہتے ہیں۔

میرا خیال ہے کہ آپ لوگوں کے شہر میں آئینے کے بعد گاؤں والوں سے آپ کے رابطوں

فون پر بات کرتے ہوئے سن لیا اور والد صاحب کو بتادیا۔ میرے والد صاحب بہت ناراض ہوئے اور مجھ سے فون واپس لے لیا۔

کچھ عرصے بعد میں نے خاموشی سے ایک نیا فون خرید لیا اور روزانہ رات کے وقت جب سب سو جاتے تھے اس لڑکے سے بات کرنے لگی۔ اس بات کا میری دونوں بہنوں کو بھی علم تھا۔

میری دونوں بہنوں نے بھی چند ماہ بعد خاموشی سے فون خرید لیا اور وہ بھی رات کے وقت فون پر اپنے دوستوں سے بات کرنے لگیں۔ ایک دن چھوٹی بہن کو فون پر بات کرتے ہوئے بھائی نے دیکھ لیا اور معلوم کیا کہ یہ فون اس کے پاس کہاں سے آیا ہے تو اس نے دوسری بہن اور میرا بھی بتادیا۔ اس پر بھائی اور والد صاحب نے ہم تینوں بہنوں کو بہت مارا اور فون چھین کر اپنے پاس رکھ لیے۔

اب ہر وقت وہ ہمیں طعنے دیتے رہتے ہیں جس سے ہمیں بہت ذہنی تکلیف ہوتی ہے۔

ہمیں اپنی غلطی کا احساس ہو گیا ہے کہ ہمیں ایسا نہیں کرنا چاہیے تھا۔ ہم نہیں چاہتی ہیں کہ بھائی اور والد صاحب ہمیں معاف کر دیں اور ہمیں تنگ بھری نگاہوں دیکھنا چھوڑ دیں اور ہم سے پہلے جیسی محبت کریں۔ ہم چاہتی ہیں کہ ہمارے بھائی اور والد صاحب کا دل ہماری طرف سے صاف ہو جائے۔

جواب: اس مسئلے کے حل کے لیے اپنی والدہ سے بات کیجئے۔

آپ نے اپنے والد کا مان توڑا ہے انہیں ذہنی

☆☆☆

سوال: انٹر کے بعد والد صاحب نے مجھے ہائل فون لے کر دیا۔ میں نے اس کا نمبر اپنی لپٹاپ کو دے دیا۔

کچھ عرصے بعد ایک سیٹیلیٹ کے نمبر سے میسج آئے اس کے بھائی کا تھا۔ وہ مجھ سے بات کرنا چاہتا تھا اس میسج کے جواب میں میں نے اسے فون لپٹاپ کے بعد ہمارے درمیان فون پر بات چیت کرنے لگی۔

ایک بار میرے بھائی نے مجھے اس لڑکے سے

اور جذباتی تکلیف پہنچائی ہے۔ انہیں وسوسوں اور اندیشوں میں الجھا دیا ہے۔

آپ بہنوں کا اپنے والد کو یہ یقین دلانا ضروری ہے کہ اسعدہ آپ کے سب کام آپ کی والدہ کے علم میں ہوں گے اور آپ والدہ کی اجازت کے بغیر کوئی قدم نہیں اٹھائیں گی۔

گرگز کا کالج میں یا مکملے میں آپ کی سہیلیاں کون کون ہیں یہ آپ کی والدہ کے علم میں ہونا چاہیے۔ یہ بھی ملے کیجئے کہ والدہ جس لڑکی سے آپ کا میل جول مناسب نہ سمجھیں آپ اس سے تعلق نہیں رکھیں گی۔

آپ کے والد آپ کو اعلیٰ تعلیم دلانا چاہتے ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ انہیں آپ کے رشتوں کی بھی فکر ہے۔ بیٹی کے لیے باپ کی محبت و شفقت، باپ کے جذبات و احساسات کو سمجھنے اور ایسی کوئی بات نہ کیجئے جس سے والدین کے دل میں وسوسے اور اندیشے جنم لیں۔

جانب مستقل ہو جائے

☆☆☆

سوال: میرے تین سچے ہیں۔ میں ایک پرائیویٹ بینک میں ڈپٹی مینیجر پر گزشتہ دس سال سے کام کر رہا ہوں۔ ہر سال بعد بینک کچھ ملازمین کو مستقل کرتا ہے۔ میں نے دو تین بار مستقل ہونے کی درخواست کی لیکن کوئی مثبت جواب نہیں آیا۔ میں چاہتا ہوں کہ اس بار بینک میری درخواست کو قبول کر لے اور مجھے مستقل ہونے کے آرڈر جاری ہو جائیں۔

جواب: عشاء کی نماز کے بعد ایک سواک مرتبہ سورہ رد (13) کی آیت 26 کا ابتدائی حصہ اللہ یَسْطُرُ الرِّزْقَ لِمَنْ يَشَاءُ وَيَقْدِرُ ط گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر ملازمت مستقل ہونے اور روزگار میں برکت کی دعا کریں۔ یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔ ہر جمعرات کے دن گیارہ یا اکیس روپے خیرات کر دیا کریں۔

چلتے پھرتے وضو بے وضو کثرت سے پکائی قیوہ کا در در کرتے رہا کریں۔

شوہر کو اولاد نہیں چاہیئے!!!

☆☆☆

سوال: میری شادی بڑی منتوں اور دعاؤں کے بعد تین سال پہلے ہوئی تھی۔ اللہ تعالیٰ کا شکر ہے کہ ساس اور سرسرا اچھے ملے۔ لیکن شوہر موڈی طبیعت کے مالک ہیں کہتے ہیں کہ ابھی وہ بہت جیسے لکنا چاہتے ہیں۔ میرے شوہر ابھی اولاد نہیں چاہتے تھے مگر شادی کے تین سال بعد اللہ تعالیٰ نے کرم کیا اور میں پریگنٹ ہو گئی ہوں۔

جب سے شوہر کو پتہ چلا ہے کہ میں پریگنٹ ہو گئی ہوں انہوں نے مجھے توجہ دینی چھوڑ دی ہے۔ زیادہ تر دوستوں میں بیٹھے رہتے ہیں اور رات ویر سے گھر آنے لگے ہیں۔ میں اگر کچھ پوچھوں تو غصہ کرنے لگتے ہیں۔ میں شوہر کے اس رویے سے مجھے فیش رہنے لگی ہوں۔

ڈاکٹر صاحبہ کہتی ہیں کہ اگر آپ فیش میں رہیں گی تو اس کا اثر بیچ پر پڑے گا۔ میں نے شوہر

لہانے کے بارے میں ساس اور سرسرا کو بتایا تو وہ یہی کہ مہر کرو، ہم اس سلسلے میں تمہاری کوئی دہائی کر سکتے۔

میری سمجھ نہیں آ رہا کہ مجھے کیا کرنا ہے۔ آپ مہربانی فرما کر ایسا عمل یا وظیفہ بتائیں، پھر کاروبار صحیح ہو جائے۔ مجھے اس وقت اپنے لڑکی توجہ اور محبت کی بہت ضرورت ہے۔

جواب: رات سوئے سے قبل 101 مرتبہ ۱۱۱ یعنی اسرائیل (17) کی آیت نمبر 53، گیارہ بار درود شریف کے ساتھ پڑھ کر دعا کریں کہ آپ کے شوہر کو آپ کے ساتھ محبت، عزت و احترام کے ساتھ رہنے کی توفیق عطا ہو۔ یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔

بہن بھائی دست و گریبان

☆☆☆

سوال: تین سال پہلے میرے شوہر پر فاج کا حملہ ہوا تھا جس کی وجہ سے ان کے ایک ہاتھ اور پاؤں نے کام کرنا چھوڑ دیا ہے۔ وہ سارے دن بستر پر رہتے ہیں۔ میرے تین بیٹے اور دو بیٹیاں لہ شوہر کے پیار ہونے کے بعد بچے بہت بد تمیز اور ضدی ہو گئے ہیں۔ اکثر آپس میں لڑتے رہتے ہیں۔ وہ باہم دست و گریبان رہتے ہیں۔ گھر میں ہر وقت شور شرابا رہتا ہے۔

بچوں کے آپس لڑتے رہنے سے میرے سر میں بھی درد رہنے لگا ہے۔ میں نے بہت پیار سے، فونٹ ڈپٹ کر کے سمجھا کر دیکھ لیا ہے لیکن بے فائدہ والد سے ڈرتے تھے مگر جب سے وہ بستر پر

گئے ان کا رعب بھی ختم ہو گیا ہے۔ بچوں کی اصلاح کے ساتھ ساتھ برائے کرم شوہر کی صحت یابی کے لیے بھی کوئی وظیفہ بتا دیجئے۔

جواب: رات سوئے سے پہلے 101 مرتبہ

يَا هَادِيَ يَا رَشِيدِي

يَا اَللّٰهُ يَا رَحْمٰنُ يَا رَحِيْمُ

اَهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيْمَ ۝

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے بچوں کا تصور کر کے دم کر دیں اور انہیں آپس میں اور آپ کے ساتھ محبت و احترام کے ساتھ رہنے کی توفیق ملے کی دعا کریں۔

یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔

نافہ کے دن شمار کر کے بعد میں پورے کر لیں۔

شوہر کے لیے ہر روز اور ڈاکٹر کی علاج پابندی سے جاری رکھیں۔ بطور روحانی علاج

سورہ یوسف (12) کی پہلی آیت

الْوَلَدُ الْكَتَابُ الْمُبِينُ

الرحيم الرحيم الرحيم

چینی کی سفید پلیٹوں پر زعفران اور عرق گلاب سے لکھ کر ایک پلیٹ صبح ایک شام اور ایک پلیٹ رات کو سوئے سے پہلے پانی سے دھو کر

پلائیں۔ تین ماہ تک۔ ہر جمعرات کے دن گیارہ روپے خیرات کر دیں۔

شکایتیں ہی شکایتیں

☆☆☆

سوال: ہم تین بھائی ہیں۔ میں بھائیوں میں دوسرے نمبر پر ہوں۔ میرے بڑے بھائی کی شادی

کو چار سال ہو چکے ہیں اور میری شادی کو ایک سال ہوا ہے۔ ہماری بہن نہیں ہے۔

والدہ صاحبہ مجھ سے اکثر بھابھی کے بارے میں کہتی رہتی تھی کہ یہ میری سستی نہیں، گھر کے کام ٹھیک طرح نہیں کرتی، ہر وقت اپنے کمرے میں رہتی ہے، اس نے میرا بیٹا مجھ سے چھین لیا ہے۔

میں والدہ کی باتیں سنتا تھا اور ان کو سمجھاتا رہتا تھا۔ اب جب سے میری شادی ہو گئی ہے تو والدہ

روزانہ میری بیوی کے بارے میں یہی گلے شکوے کرتی رہتی ہیں جبکہ میری بیوی والدہ کی ہر بات مانتی ہے اور ان کی خدمت بھی کرتی ہے مگر میری والدہ مطمئن نہیں ہیں۔

میں والدہ کو کہہ دیتا ہوں کہ اپنی بیوی کو سمجھاؤں گا انشاء اللہ اب کوئی شکایت نہ ہوگی، لیکن والدہ تو جو بھی گھر لے آتا ہے اس سے اپنی دونوں بہوؤں کی شکایتیں، گلے شکوے کرنے بیٹھ جاتی ہیں۔

آپ مہربانی فرما کر کوئی وظیفہ بتائیں کہ والدہ صاحبہ بے جا شکوے شکایت کی عادت سے نجات پالیں۔

جواب: کوئی بہو سسرال کو اپنا گھر نہ سمجھے اور اپنے شوہر کو اپنی ذاتی ملکیت سمجھنے لگے یا کوئی ساس اپنی بہو کو اپنے بیٹے پر قبضہ جمالینے والی سمجھے لگے اور بہو کے خلاف دل میں بیر رکھ لے تو ایسی عورتوں کی فکری اصلاح بہت ہی مشکل ہوتی ہے۔

میری دعا ہے کہ آپ دونوں بھائیوں کو اس مشکل صورت حال میں ماں اور بیوی دونوں کے حقوق اچھی طرح سمجھنے اور گھر کے ماحول کو خوشگوار رکھنے کے لیے فہم و بصیرت و تدبیر

عطا فرمائے۔ آمین

آپ دونوں بھائی اپنی اپنی بیگم کے ساتھ مل کر گھر میں ادب اور احترام کی فضا قائم کرنے کی کوشش کیجئے۔ اپنی والدہ کو سمجھانے یا انہیں غلط سمجھنے کے بجائے ان کی بات خاموشی سے سن لیں اور بظاہر ان کی تائید بھی کریں۔ والدہ کا دل رکھنے کے لیے اپنے بیگمات کو مصنوعی سرزنش بھی کر دیجئے۔

بیٹھے میں ایک یا دو دن والدہ کے ساتھ بیٹھ کر ان کی دلچسپی کی باتیں کیجئے۔ ان کی پسند کے کھانے بنوائے اور ان کے لیے کوئی تحفہ بھی بازار سے خرید کر لائیے۔

بطور وظیفہ رات سونے سے پہلے انہیں مرتبہ سورہ بقرہ کی آیت 256، تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر تصور کر کے دم کر دیں اور ان میں طرز فکر و عمل میں مثبت تبدیلی کی دعا کریں۔ یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔

شرمیلا بچہ

☆☆☆

سوال: میرا چھوٹا بیٹا جس کی عمر بارہ سال ہے۔ وہ حد سے زیادہ شرمیلا ہے اور اگر کوئی مہمان گھر آجائے یا اسے کسی محفل میں جانا پڑے تو وہ بہت خروں ہو جاتا ہے۔ اس کے چہرے پر گھبراہٹ صاف دکھائی دیتی ہے۔

اس نے اب لوگوں سے ملنا جلنا ہی کم کر دیا ہے۔ تنہائی پسند ہوتا جا رہا ہے۔ پڑھنے میں

ہم۔ ہر سال اچھے نمبروں سے پاس ہوتا ہے۔

زبان نہیں کی وجہ سے اکیلا ہوتا جا رہا ہے۔

جواب: صبح شام 101 مرتبہ یکا حکیمین پڑھا کر مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر پانی لے کر پالیں اور اپنے اوپر دم کر لیں۔

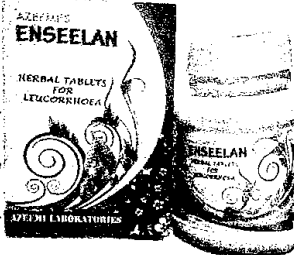
رخ شعاہوں میں تیار کردہ پانی صبح اور شام ایک پیالہ پیتیں۔

نسوانی شکایت

☆☆☆

سوال: میری عمر تیس سال ہے۔ میں غیر منظم ہوں۔ مجھے گزشتہ پانچ سال سے لیکوریا آگیت ہے۔ میں نے کئی ایک ٹوٹکے استعمال کیے جن سے وقتی فائدہ ہوتا تھا۔

اب یہ تکلیف بہت زیادہ ہونے لگی ہے خاص کر اگر گرمیوں میں میری بہت بُری حالت دہاتی ہے۔ اس بیماری کی وجہ سے طبیعت میں کمی رہنے لگی ہے۔ کمر اور پیٹھ لیبوں میں بہت درد رہتا ہے۔ بات بات پر غصہ آنے لگا ہے۔ ہر وقت منجھلاہٹ اور بیزاری سی رہتی ہے۔ زرا سا کام لگتا ہوں تو بہت تھکاوٹ محسوس ہوتی ہے۔ جسم کمزور ہوتا جا رہا ہے۔



جواب: آپ کسی ہرمل اسٹور سے موصلی سفید 24 گرام، سمندر سوکھ 24 گرام، مصری 48 گرام لے کر گرامسٹر میں سفوف بنالیں۔ روزانہ صبح نہار منہ اور شام آدھی چچی سفوف دودھ کے ساتھ لیں۔

انڈہ، گائے کا گوشت، تیز نمک مرچ، کھٹی اور تلی ہوئی اشیاء سے پرہیز کریں۔

قبض رہتا ہو تو رات کو سونے سے پہلے ایک کھانے کا کچھ اسپتول کی بھوسی لیں۔ کم از کم ایک ماہ تک یہ عمل جاری رکھیں۔

لیکوریامیں عطیمی لیبارٹریز کی ہرمل ٹیلیٹ انیلان کا استعمال بھی مفید ہے۔

جوڑوں کا درد

☆☆☆

سوال: میری والدہ کے گھٹنوں میں بہت درد رہتا ہے۔ جس کی وجہ سے انہیں اٹھنے بیٹھنے میں بہت تکلیف اور ہوتی ہے۔ وہ زیادہ چل پھر بھی نہیں سکتیں۔

ڈاکٹری علاج سے چند دنوں تک آرام رہتا ہے۔ جواب: جوڑوں کے درد کے لئے مفید مفردات پر مشتمل ایک نوٹ کر لیں۔

چوب چینی تراشہ 14 ماش، عشبہ مقوی 7 ماش، سورنجان، اقیقون، گل سرخ، صندل سفید، ہر ایک ساڑھے 3 ماش، بساج 7 ماش اور سناہ 5



روح افزا

زندگی میں

☆☆☆

سوال: میری عمر تیس سال ہے۔ میں غیر شادی شدہ ہوں۔ گھر کے کام کاج کے علاوہ میں خواتین کے کپڑے سلائی کرتی ہوں۔ سارا دن بیٹھنے کا کام ہے۔ جس کی وجہ سے پیٹ بہت بڑھ گیا ہے اور جسم بھی بھرا ہوا گیا ہے۔

مجھے ایک کسٹرنے آپ کے دواخانے کی ہر بل ٹیبلٹ مہزلین کے بارے میں بتایا کہ انہوں نے تین چار ماہ تک مہزلین استعمال کی جس سے ان کا پیٹ اور وزن کم ہو گیا۔ میں بھی یہ ٹیبلٹ استعمال کرنا چاہتی ہوں۔ اگر یہ دوا میں گھر منگوانا چاہوں تو مجھے کیا کرنا ہو گا۔

جواب: وزن کم کرنے کے لیے برسوں سے استعمال ہونے والی عظیم لیبارٹری کی تیار کردہ ہر بل ٹیبلٹ مہزلین بہت مفید و موثر ہے۔ آپ بھی عظیم لیبارٹری کی تیار کردہ ہر بل ٹیبلٹ مہزلین کا استعمال کر سکتی ہیں۔

صبح نہار منہ اور شام کے وقت دو دو گولی مہزلین پانی کے ساتھ لیں۔

اس کے ساتھ ساتھ کھانوں میں ٹکڑے، مٹھائیاں، سوٹ ڈرنکس، آئس کریم وغیرہ نہ لیں۔ کھانے کھانے کے فوراً بعد پانی نہ پیئیں۔

ہر بل ٹیبلٹ مہزلین کی ہوم ڈیلوری کے لیے درج ذیل فون نمبر پر آڈر بک کروایا جاسکتا ہے۔

021-36604127



بے ڈول جسم

ماشہ ان تمام اجزاء کو گرائنڈ کر کے بارہک سفوف بنالیں۔ اس سفوف کا صبح شام 6,6 ماشہ پانی کے ساتھ استعمال جوڑوں کے درد میں مفید ہے۔ سرخ شعاعوں میں تیار کردہ تیل ہاتھ اور پیروں کے جوڑوں پر ہلکے ہاتھ سے مالش کی جائے۔ جوڑوں میں درد کے لیے ہر بل کریم پونا ویرا کا استعمال بھی مفید ہے۔

معدے میں تیزابیت

☆☆☆

سوال: میری عمر تیس سال ہے۔ مجھے گزشتہ تین سال سے معدہ میں بھاری پن رہتا ہے۔ صبح ناشتہ کرنے کو دل نہیں کرتا۔ کبھی ناشتہ کرنے کے بعد مجھے تھکے بھی ہو جاتی ہے۔ دن میں بھی کھل کر بھوک نہیں لگتی۔ زبردستی تھوڑا بہت کھا پی لیتی ہوں۔

جواب: معدے میں گرانی، تیزابیت کے لیے ایک نسخہ تحریر کیا جا رہا ہے۔

سوف 3 گرام، اجوائن 3 گرام، پودینہ 7 گرام (یہ ایک وقت کی خوراک ہے)۔ تینوں اجزاء کا سفوف بنا کر رکھ لیں۔ اب ایک گلاس پانی میں ایک چمچ ادراک کارس، ایک چمچ لیموں کارس ملا کر صبح نہار منہ اس سفوف کی ایک خوراک کھا کر ادراک اور لیموں سے تیار کیا ہو پانی پی لیں۔

اسی طریقہ سے رات کھانے سے آدھے گھنٹہ پہلے یہ خوراک لیں۔ کھانوں میں پکچنی، کھٹی اور فٹیل اشیاء سے پرہیز کریں۔ عام طور پر گیارہ روزہ عمل کرنا کافی ہوتا ہے۔

اور کیا چاہیئے!



UHU®

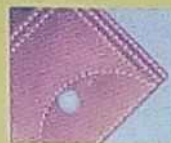
ALL PURPOSE ADHESIVE



Metal



Wood



Leather



Plastic



Carpets



Cork



Cardboard



Paper



Glass work



Formica



Wall Paper

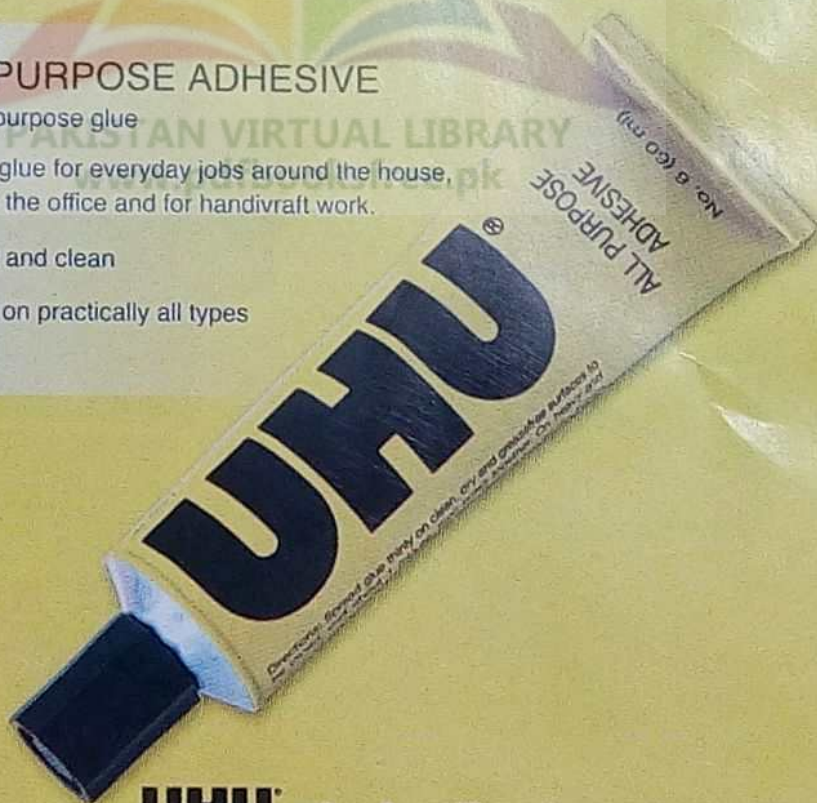


Applique work

UHU® ALL PURPOSE ADHESIVE

The genuine all purpose glue

- The perfect glue for everyday jobs around the house, at school, in the office and for handivraft work.
- Transparent and clean
- Easy to use on practically all types of materials



UHU® the leading brand of adhesives